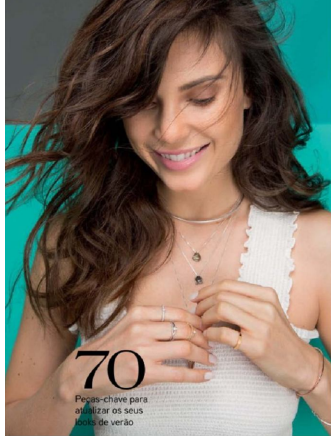
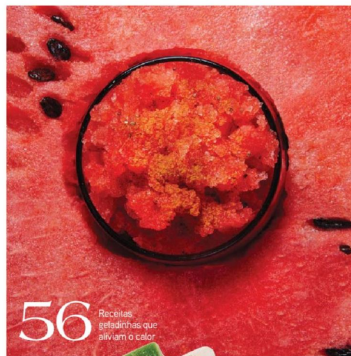
janeiro 2016

20
Alinne revela o que fez para ter esta barriga depois da chegada do pequeno Pedro

na capa

Alinne Moraes foi fotografada por André Nicolau. Styling: Nelize Dezzen. Beleza: André Veloso (Capa MGT). Top Animale, biquíni Seaster, mochila U. S. Army, relógio Timex, pulseiras Ag Guerreiro. Na foto ao lado, biquíni Seaster, regata acervo pessoal, camisa Animale e botas Timberland. Tratamento de imagem: Marcelo Maria e Marcelo Calenda.

70
Peças-chave para atualizar os seus looks de verão

56
Receitas geladinhas que aliviam o calor

44
Escolha o seu picolé preferido

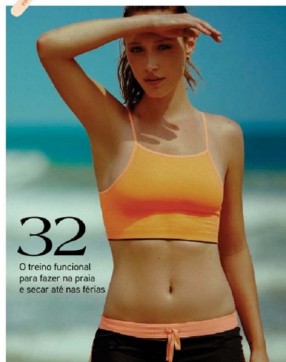
Fotos: Du Borsatto (Moda), Thiago Justo (Geladinhos funcionais e Ranking), Bruna Castanheira (Fitness).

fitness + esporte

nutrição + dieta

beleza + moda

estilo de vida

SEMPRE EM
BOA FORMA

32
O treino funcional para fazer na praia e secar até nas férias

FALE COM A GENTE
Você quer comentar a edição, dar sugestões, tirar dúvidas ou participar das seções de BOA FORMA? Entre em contato conosco.

Tel.: (11) 3037-4896, de 2ª a 6ª, das 14h às 17h.
Fax: (11) 3037-4901
Carta: Revista BOA FORMA, av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP
E-mail: boaforma.abril@atleitor.com.br
Site: www.boaforma.com.br
Não se esqueça de colocar seu nome completo, endereço com cidade e estado, telefone e data de nascimento.

ASSINATURAS
VENDA DE ASSINATURAS
INTERNET: www.assineabril.com.br
E-MAIL: abril.assinaturas@abril.com.br
LIGUE GRÁTIS: tel. 0800-7752828
GRANDE SÃO PAULO: tel. (11) 3347-2121
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

ATENDIMENTO AO CLIENTE (SAC)
Para consultar dados da sua assinatura, tirar dúvidas sobre pagamento ou entrega, renovar, comunicar alteração de endereço e outros serviços.

INTERNET:
abrilsac@abril.com.br
www.abrilsac.com.br
LIGUE GRÁTIS: tel. 0800-7752112
GRANDE SÃO PAULO: tel. (11) 5087-2112
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

EDIÇÕES ANTERIORES
Solicite ao seu jornaleiro. O preço será o da última edição em banca (atendimento sujeito à disponibilidade no estoque).

PARA ANUNCIAR
Tel.: (11) 3037-5756
Fax: (11) 3037-5609
Site: www.publiabril.com.br

Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Eurípedes Alcântara, Giancarlo Civita, José Roberto Guzzo

Presidente Abril Mídia: Giancarlo Civita

Presidente Editora Abril: Alexandre Caldini

Diretor Comercial: Rogério Gabriel Comprido
Diretora de Vendas de Publicidade: Virginia Any
Diretor de Vendas para Audiência: Dimas Mietto
Diretor de Marketing: Tiago Afonso
Diretora Digital e Mobile: Sandra Carvalho
Diretor de Apoio Editorial: Edward Pimenta

Diretora Editorial: Paula Mageste

BOA FORMA

Redatora-Chefe: Juliana Diniz
Editor de Arte: Miro Branco

Editoras: Eliane Contreras (dieta, nutrição e saúde) e Nelize Dezzen (estilo)
Repórter: Daniela Bernardi (fitness e beleza) **Designer:** Ana Letícia Margutti
Revisor: Paulo Kaiser **Coordenadora Administrativa:** Elaine Cristina de Souza
CTI: Aldo Teixeira (Coordenador), Adriana Gironda, Luiz Abruzzeze

Boa Forma Online
Editora de Mídias Digitais: Deise Coelho
www.boaforma.com.br

VENDAS DE PUBLICIDADE - Andrea Veiga (RJ), Alex Stevens (Internacional), Ana Moreno (Moda, Decoração e Construção), Cristiano Persona (Financeiro), Daniela Serafim (Tecnologia e Telecom), Jacques Ricardo (Regional), Raquel Ienaga (Saúde, Esporte e Educação), Selma Souto (Bens de Consumo), William Hagopian (Transporte e Mobilidade) **VENDAS PARA AUDIÊNCIA** – Adailton Granado (Processos), Cinthia Obrecht (Circulação Exame/Femininas), Daniela Vada (Atendimento ao Assinante), Ícaro Freitas (Circulação Veja/Lifestyle), Luci Silva (Marketing Direto e Relacionamento), Marcos Tulio Arabe (Estúdio de Criação), Mary Veras (Vendas Corporativas), Rodrigo Chinaglia (e-business), Wilson Paschoal (Vendas em Rede e Trade) **MARKETING** – Andrea Abelleira (Veja), Andrea Costa (Pesquisa de Mercado), Cezar Almeida (Lifestyle), Carolina Bertelli (Femininas), Keila Arciprete (Exame), Márcia Asano (Abril Big Data), Ricardo Packness (Marketing e Eventos). **DIGITAL E MOBILE** – Adriana Bortolotto (Métricas), Airton Lopes (Tendências), Marcos Francesccini (Implementação de Tendências), Rodrigo Martins (Redes Sociais)

APOIO – ABRIL BRANDED CONTENT – Dagmar Serpa, Kátia Militello, Matthew Shirts, Patrícia Hargreaves, Thiago Araújo **PLANEJAMENTO CONTROLE E OPERAÇÕES** – Edilson Soares (Receitas), Renata Antunes (Marketing e Conteúdo) DEDOC e ABRIL PRESS – Elenice Ferrari **RECURSOS HUMANOS** – Alessandra de Castro (Desenvolvimento Organizacional), Márcio Nascimento (Remuneração e Benefícios), Marizete Ambran, Michelle Costa e Regina Cordeiro (Consultoria Interna), Ana Kohl (Saúde e Serviços)

Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, Pinheiros, São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000 **Publicidade São Paulo e informações sobre representantes de publicidade no Brasil e no Exterior:** www.publiabril.com.br

BOA FORMA, edição 351, janeiro de 2016 (ISSN 0104-1533), ano 31/nº 1, é uma publicação mensal da Editora Abril. **Edições anteriores:** Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **BOA FORMA** não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112 Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2121 Demais localidades: 0800-775-2828 www.assineabril.com.br
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens de BOA FORMA, acesse www.abrilconteudo.com.br ou ligue para (11) 3990-1381.

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

Abril MÍDIA S.A.
Presidente: Giancarlo Civita

Diretor Superintendente da Gráfica: Eduardo Costa
Diretor de Finanças e Gestão: Fábio Petrossi Gallo
Diretora Jurídica: Mariana Macia
Diretora de Recursos Humanos: Claudia Ribeiro

www.abril.com.br

@judiniz
juliana.diniz@abril.com.br

Nossa equipe foi ao Rio de Janeiro atrás da melhor locação para fotografar a linda (e megaeducada) Alinne Moraes.

Depois comemoramos a última edição do ano com um amigo-secreto. Olha aí a redação, cheia de energia boa, que faz a revista todo mês para você.

Fácil trabalhar com esta equipe talentosa, divertida e fotogênica. :)

Fotos: arquivo pessoal.

Olá, 2016!

Espero que você tenha pulado sete ondinhas, abraçado sua família e se divertido muito nessa virada de ano! Que tenha vestido o biquíni orgulhosa – do seu corpo sequinho ou das curvas, agora mais tonificadas – sem se preocupar com o que os outros estavam pensando. Que tenha abandonado a dieta para comer chocotone e rir na happy hour com os amigos. Esse é o equilíbrio que BOA FORMA incentiva. Uma vida com atividade física e alimentação mais saudável, mas sem neuras. Um *lifestyle* que proporcione o melhor para a sua saúde e autoestima e que, ao mesmo tempo, faça você mais feliz. Sim, essa conta fecha! Eu mesma comprovei: cheguei à equipe da revista no meio de 2015, me contagiei pela #atitudeboaforma e decidi colocar em prática o Desafio de Verão BF, que você acompanhou pelas redes sociais. Em três meses, minhas conquistas: fiz meu melhor tempo em uma corrida, terminei o ano com menos 4 quilos de gordura (e uma redução de 4% dela no corpo), enxuguei 12 centímetros na barriguinha e, o mais importante, conquistei um IMC saudável! Sem dieta radical, sem viver para malhar (porque cuidar de uma marca do porte de BOA FORMA toma tempo, gente!). Curti tanto o resultado que vou levar pra vida: o objetivo desde o início e que direciona as nossas edições é propor planos que caibam na rotina e possam ser duradouros. Por isso, mês a mês, vamos continuar nossa busca pelo que existe de mais novo, eficiente e prático para impulsionar você na busca pelo que é melhor para o seu corpo e para a sua vida. Todos os dias, essa equipe ao lado se reúne, cheia de ideias, para transformar esta revista em uma inspiração para você. Não há crise econômica, desalinhamento de planetas no mapa astral nem mau humor que segurem quem tem foco e energia. Com certeza, 2016 vai ser incrível para todas nós!

Feliz Ano Novo!

Ju Diniz
Redatora-Chefe

Um espaço para quem aderiu ao nosso movimento e apostou em um estilo de vida saudável com muita disposição e energia!

lanchinhos fit

O Carnaval está apontando e você merece curtir a temporada no seu melhor shape. Para chegar lá sem crise, é só recorrer aos snacks saudáveis da caixa DESAFIO DE VERÃO BOA FORMA + Hisnëk, disponível no site www.hisnek.com/caixaboaforma por R$ 99,90.

#DesafiodeVeraoBF

Batata-doce com canela + ovos mexidos no pós-treino. **@gi.healthy**

Só quem corre entende a alegria e o prazer do esporte! **@annaedrummond**

top 6 exercício na água

A missão, a partir de agora, é se movimentar na praia. Faça um clique do seu exercício e marque #atitudeboaforma. Você pode aparecer na revista de fevereiro.

Surf 0 hora. 0 grau. 0 crowd. **@francinegfreire**

#supyoga #popsurf #fitgirl **@supyoga**

@remozzini se diverte com a pequena Amy. **@bhappfit**

Ser feliz até onde der, até onde puder, sem adiar. **@anmedeiiros**

Vendo a vida do ângulo que eu mais gosto! **@larissamilhanbiazi**

Que o vento leve o necessário e me traga o suficiente. **@eujuduarte**

BOA FORMA NA REDE

@revistaboaforma · @revistaboaforma · @boaforma · @boaforma

Ops! Erramos!
Na edição de dezembro, o item 26, da matéria *40 Melhores Produtos Salva-vidas* (pág. 94) é um shower gel.
A receita da matéria *Guia Definitivo de Verão* (pág. 83, ed. 350) é de farinha prebiótica (fibras que alimentam as bactérias boas do intestino).

Fotos: Divulgação (snacks), arquivo pessoal (leitoras).

BF fitness + esporte

rema, remadora

Janeiro poderia se resumir a sol e viagens, né? Aproveite essa quebra da rotina – pelo menos nos finais de semana – e se exercite de forma diferente. O caiaque e a canoa são bons aliados para trabalhar seu cárdio durante as férias e ainda tonificar os músculos. "A força da remada não fica concentrada apenas nos braços. Você usa muito as pernas e o core", diz Heros Ferreira, diretor de ciências do esporte da Confederação Brasileira de Canoagem. Flexione e estique os joelhos e gire o tronco para levar o barco para a frente – mantenha os cotovelos semiestendidos e a pá dentro da água. "Em uma hora, dá para queimar 500 calorias em uma intensidade moderada."

Foto: Daniel Swallow/Getty Images. Texto: Daniela Bernardi.

+ FUNCIONAL NA AREIA, TREINO PÓS-PARTO, CORRIDA

diga-me com quem corres...

Sozinha ou em grupo: a escolha da companhia na hora do treino – mesmo que seja só a sua – não é apenas uma questão de gosto. Ela influencia bastante seu desempenho. Defina o seu objetivo e acerte no seu parceiro de corrida.

QUEM É SEU PAR PERFEITO?

32% acreditam que um amigo é a melhor companhia

24% preferem estar ao lado apenas de um app de corrida

20% veem o cachorro como parceiro ideal

Pesquisa realizada com mil norte-americanos pela empresa Brooks Running.

bem acompanhada

MAIS MOTIVAÇÃO Se você faz seu jogging de domingo a domingo, provavelmente nem liga para quem está ao seu lado. Mas o detalhe é primordial para as iniciantes. "Elas nem sempre têm em mente a importância de ser persistente e seguir o treino certinho", destaca a psicóloga Simone Meyer Sanches, do Clube de Atletismo BM&FBovespa. Além disso, o suporte de outra pessoa ajuda a lidar melhor com dores, cansaço e falta de estímulo.

MAIS DIVERSÃO Segundo a pesquisa da Brooks Running, quando acompanhada de amigas, quase metade das atletas usa o treino como terapia. Já para quem está voltando de uma lesão, a corrida descontraída manda embora a ansiedade. E as veteranas podem aproveitar os parceiros certos para deixar as longas planilhas menos desgastantes.

MAIS QUÍMICA Dentre os corredores entrevistados, 41% sentem certa excitação após o exercício e 35% acreditam que o sexo na véspera de uma prova melhora seu desempenho. Já que o esporte aumenta nossa satisfação com o corpo, tire proveito da boa forma para se soltar mais com o gato.

eu, eu mesma e minha playlist

HORÁRIOS FLEXÍVEIS É fácil, fácil encaixar a corrida na sua agenda – por mais cheia que ela seja. Para treinar sozinha, basta reservar um tempinho no dia e escolher o local ideal: parque, esteira, calçadão... Você vai para onde sentir vontade e quando bem quiser.

FOCO NA PERFORMANCE Ao correr sozinha, você consegue se concentrar mais nos seus objetivos individuais. "Melhorar o desempenho exige que você acelere pensando no próprio ritmo, o que nem sempre é possível acompanhada", explica Simone. Atenção: entrar no pace da amiga ou manter a fofoca atualizada tira a concentração.

Foto: PeopleImages/Istock, Darcio Tutak.

juntas por um objetivo

Amiga de verdade faz de tudo para ver a gente feliz, não é mesmo? E nada mais gostoso do que dar início a 2016 bem com o nosso corpo. Aproveite sua companheira inseparável e continue malhando – até mesmo nos dias mais chuvosos do verão. E não pense que ela vai ficar na moleza. "Quem está em pé precisa manter pernas e core contraídos para estabilizar a posição", explica a educadora física Fernanda Queiroz, do perfil do Instagram @vemcomelas. Mas é claro que o trabalho mais difícil está nas mãos – ou melhor, na barriga – de quem se pendura. "Como você desce quase de ponta-cabeça, acaba recrutando tanto a parte inferior como a superior do abdômen." Serviço completo!

@VEMCOMELAS ENSINA

a. Sua amiga afasta as pernas na largura dos ombros e flexiona um pouco os joelhos. Com as mãos no chão, você cruza as pernas em volta da cintura dela e apoia as costas nas coxas. Agora, coloque suas mãos no seu peitoral. Sua amiga apoia as dela nas suas coxas. **b. Suba o tronco o máximo que conseguir.** Ao retornar, segure o movimento e mantenha o core contraído. **Faça 4 séries de 10 repetições.** Depois troque de posição com a sua amiga.

CAFÉ DA MANHÃ REFORÇADO

O melhor jeito de começar o dia é reabastecendo o corpo de nutrientes e vitaminas. "O suco verde modula os radicais livres porque fornece minerais, antioxidantes, fibras e substâncias anti--inflamatórias", diz a nutricionista Manuella Rangel, também do @vemcomelas. A couve batida no liquidificador ainda fornece vitaminas C, K e A. Combine a bebida com uma tapioca recheada com dois ovos mexidos e sementes de chia, que ajudam a diminuir a carga glicêmica. "A gema auxilia no rendimento das atividades físicas e reduz a retenção de líquidos."

Fotos: Caio Mello (exercícios), reprodução do Instagram. Beleza: Amazon Rai.

fôlego de aço

Natação + ciclismo + corrida... Tudo no mesmo dia. Ufa! O triatlo até parece impossível, mas tem muita gente se apaixonando e arrasando no desafio. Pioneira da modalidade no país, Fernanda Keller já disputou 24 vezes o Ironman do Havaí (a principal prova do circuito) e dá as dicas para você também se aventurar, ainda que em distâncias menores. A partir do dia 21 deste mês, ela também entra no ar com o programa *Triatleta*, no canal Off, e mostra como faz para superar seus próprios limites – e continuar súper em forma aos 52 anos.

1 comece com as menores

Quem curte misturar os esportes em uma única prova pode experimentar as competições Sprint, com apenas 750 metros de natação, 20 quilômetros de ciclismo e 5 quilômetros de corrida. "Você só fica uma hora e meia se exercitando. É como se fosse uma aula da academia", compara Fernanda. Sim, você consegue!

2 escolha as provas certas

A taxa de inscrição pode ser um pouco salgada – varia entre R$ 150 e R$ 600 para amadores –, mas optar pelas empresas mais tradicionais faz toda a diferença no quesito segurança. "A organização precisa ter o apoio da guarda costeira, que libera a competição no mar se houver condições, e dos agentes de trânsito, para bloquear as ruas." Sem contar a estrutura de atendimento médico.

3 seja positiva

Quando as dores chegarem – sim, elas virão –, não fique pensando nelas. Aproveite o contato com a natureza para trazer boas sensações à mente. "Quando termino o ciclismo cansada, em vez de lamentar que ainda falta toda a corrida pela frente, comemoro que já superei a natação e a bike", recomenda a triatleta.

4 desacelere para acelerar

Aos 52 anos, Fernanda teve que mudar sua tática de preparação. Agora, ela precisa de dois a três dias de atividades regenerativas para se recuperar de um treino pesado. Já sua musculação é focada no ganho de força específico para as três modalidades (nada de hipertrofia excessiva!). Outra estratégia é separar os dias de corrida e pedalada porque são atividades mais exigentes.

Fotos: Sergio Melo.

Fique por dentro das novidades de fitness no site. Acesse: boaforma.com.br

RAFAEL LUND é mestre em ciência do esporte e o personal trainer por trás do corpão de famosas como Deborah Secco e Flavia Iessandra.

mais exercício, menos dor!

A ATIVIDADE FÍSICA PODE AJUDAR A ALIVIAR OS SINTOMAS DA TPM?

PAULA ROCHA, por e-mail

Como a prática de exercícios está ligada à liberação de endorfina (hormônio do prazer), acredita-se que, sim, ela pode reduzir sintomas emocionais e comportamentais da tensão pré-menstrual. Para não correr o risco de cutucar a onça com vara curta e piorar as suas alterações de humor, prefira os aeróbicos de intensidade moderada aos exercícios de natureza intensa e competitiva.

Se você é daquelas que pensam em faltar ao treino por causa da TPM, fique sabendo: está comprovado que as variações hormonais ao longo do ciclo menstrual não modificam os resultados de força e hipertrofia. O corpo continua respondendo aos estímulos normalmente. Isto é, tirando as dores que algumas mulheres sentem nesse período, os problemas não influenciam a sua performance física.

Qual é o tempo e a intensidade adequados de aquecimento para otimizar a musculação?

MARINA SIQUEIRA, por e-mail

Para qualquer exercício, o mais indicado é separar de cinco a 15 minutos para se preparar com uma atividade aeróbica de baixa intensidade – esteira, bicicleta, transport e corda (aquecimento geral). E, em seguida, trabalhar a região que será exigida no treino de forma leve a moderada (aquecimento específico). Na musculação, por se tratar basicamente de um treino de força, se o aquecimento geral recrutar pernas e você for malhar braços, por exemplo, o benefício será apenas cardiorrespiratório. Então, preste atenção para que, no aquecimento específico, o foco esteja na região que será treinada. Nesse caso, faça uma prévia levinha do que estiver por vir: duas séries com metade do peso da série original.

Fotos: Marcos Fertonani (modelo), arquivo pessoal (personal). Texto: Júlia Carneiro.

Envie suas dúvidas para boaformapersonal@abril.com.br

para baixo e para o alto! sem errar.

Se você quer fortalecer pernas e levantar o bumbum, não vai ter como fugir do agachamento. "É um exercício completo porque envolve glúteos, quadríceps, lombar e flexores", diz o ortopedista Fellipe Savioli, do Hospital Santa Catarina, de São Paulo. Só que, ao mesmo tempo, ele pode oferecer risco às articulações. Por isso, acerte a execução e mande embora qualquer chance de lesão.

1 ENCAIXE O QUADRIL

Além das pernas, suas costas também podem doer depois do treino. "Se a curvatura natural da coluna não for respeitada, ela vai se machucar por sustentar o agachamento de uma forma que não está acostumada", diz Fellipe. Jogue o bumbum para trás, como se estivesse sentando, e não deixe os joelhos ultrapassarem os pés.

2 MENOS PODE SER MAIS

Descer até quase tocar o chão exige mais da sua musculatura (bumbum na nuca!), mas também de seus ligamentos. Limite-se entre 70 e 100° de amplitude e você já conseguirá o resultado desejado. Faça devagar e use um espelho para se corrigir.

3 PROGRIDA COM CALMA

Se você começou a musculação há pouco tempo, opte pela barra fixa no trilho. "É mais fácil porque garante estabilização. Depois, dá para fazer o agachamento com halteres nas mãos, quando o peso fica concentrado nos ombros, e mais tarde com a barra livre", orienta Fellipe. Sem problemas se, no início, você não usar carga, ok?

TECNOLOGIA AOS SEUS PÉS

Imagine só: você entra na loja, dá uma corridinha na esteira e sai de lá com um par de tênis que se encaixa perfeitamente à sua pisada. Essa é a proposta da Adidas Futurecraft, uma entressola produzida por uma impressora 3D, que usa materiais recicláveis, como poliéster e rede de peixe. Assim, o calçado consegue atender às necessidades específicas de amortecimento de cada corredor, marcando perfeitamente o contorno do pé e até os pontos de pressão. Por enquanto, a marca só fabricou o protótipo do modelo (este ao lado!) e não há previsões para o início de vendas no Brasil nem lá fora. Mas já estamos desejando!

CAFÉ SEM PREGUIÇA

Adiar o alarme 30 minutinhos e matar o spinning não é só nossa culpa. O ser humano é moldado para conservar energia. Mas, já que evoluímos, podemos usar algumas táticas para driblar esses desafios, certo? Pesquisadores da Universidade de Kent, na Inglaterra, afirmam que um cafezinho ajuda a diminuir a percepção de esforço durante os exercícios longos e ainda pode dar uma mãozinha na hora de levantar da cama. Me traz uma xícara, por favor!

Fotos: Peopleimages/Getty Images, divulgação (tênis).

bota pra correr

Eles protegem de raios solares, vento e chuva. Com isso, ainda melhoram a sua performance. Escolha a opção que atenda às suas necessidades e chegue mais longe!

1. Radar Lock, Oakley, R$ 840
Vem com duas lentes para você trocar de acordo com o ambiente e a intensidade de luz. A armação é superleve e respirável.

2. Marc by Marc Jacobs para Safilo, R$ 1 096
Se você gosta de corrida de trilha, este modelo tem ótimo encaixe e impede que o vento leve terra e poeira aos seus olhos.

3. Ignition, Nike para Marchon, R$ 555
Pode suar o top à vontade porque a lente possui tecnologia para não embaçar. E ainda garante 100% de proteção UVA e UVB.

4. Speedo Eyewear, R$ 189
O melhor ajuste ergonômico e o acabamento emborrachado no nariz e nas hastes evitam que os óculos escorreguem do rosto.

5. Athlon III, Mormaii, R$ 349
A curvatura acentuada se adapta a diferentes tipos de rosto. Leve e flexível, tem o nose emborrachado e vem com lente transparente.

6. Carrera na Safilo, R$ 499
É resistente sem pesar. Suas lentes bloqueiam 100% os raios infravermelhos.

Foto: Eduardo Svezia. Preços pesquisados em dezembro de 2015.

DONA DO TEMPO

O dia parece ter poucas horas para que Alinne Moraes cumpra todos os compromissos: a novela mais comentada, um filho pequeno em casa, cuidados de beleza. Mas ela se esforça para dar conta de tudo. Com disciplina, eliminou os 20 quilos que ganhou na gravidez. Para isso, a atriz adotou algumas táticas simples, que deixaram seu metabolismo acelerado e sua rotina tranquila, tranquila.

TEXTO DANIELA BERNARDI FOTOS ANDRÉ NICOLAU STYLING NELIZE DEZZEN BELEZA ANDRE VELOSO (CAPA MGT).

Camisa de seda, Alcaçuz; biquíni, Seaster; colares de prata, Ag Guerreiro

Biquíni, Seaster, regata de algodão, acervo pessoal; camisa de algodão, Animale; relógio Timex; colares e pulseiras de prata, Ag Guerreiro

Tudo acontece rápido na vida de Alinne. Aos 12 anos, a menina de Sorocaba, no interior de São Paulo, já viajava o mundo como modelo. No final da adolescência, encarou o desafio de ser atriz e, em poucos anos na televisão, colecionou papéis marcantes, como a estudante homossexual Clara, na novela *Mulheres Apaixonadas*, e a tetraplégica Luciana, em *Viver a Vida*. Hoje, Alinne emociona o público com Lívia, mocinha de *Além do Tempo*, novela das 6 da Rede Globo, que fez tanto sucesso que foi estendida. "Estar no ar é como passar sua própria vida dormindo e o resto do tempo vivendo a história da personagem", compara. A correria de encarnar duas protagonistas em um curto intervalo – o enredo conta com uma fase de época e uma nos dias atuais – obrigou a atriz a encontrar um jeitinho para cuidar do filho, Pedro, de 1 ano e 8 meses, sair para jantar com os amigos e o marido (o cineasta Mauro Lima) e ainda dar um up no visual. É nas atividades corriqueiras que ela coloca em prática os aprendizados fitness de dez anos de balé. Como você, Alinne também encara várias personagens durante as 24 horas do dia sem se descabelar – ou só um pouquinho.

CONTRA **O RELÓGIO**

Morar longe do trabalho, enfrentar trânsito e chegar tarde em casa. Você se indentificou? Alinne também. "Demoro uma hora e meia para ir até a Globo. Aproveito o tempo no carro para estudar as cenas e adiantar a maquiagem", diz a atriz, que conta com um motorista para levá-la às gravações. Não é para menos: em três meses o triângulo amoroso entre Lívia, Felipe (Rafael Cardoso) e Melissa (Paolla Oliveira) sofreu todas as reviravoltas possíveis e Alinne ainda precisou se reinventar para entrar no corpo de uma nova protagonista, na segunda fase do folhetim. "Quando o ritmo da novela deveria acalmar, tivemos que iniciar um novo enredo."

As 12 horas diárias de gravação afastaram Alinne da rotina a que estava acostumada – foram quase dois anos longe da telinha. "Tive que me adaptar para dar conta de tudo. O bom é que o Pedro dorme tarde, às 11 da noite, então, ainda consigo brincar com ele quando chego." Depois, só sobra tempo para um banho de 15 minutos, um jantarzinho pré-preparado e mais ensaios. Já o final de semana é sagrado. Alinne e Mauro reservam pelo menos uma noite para encontrar os amigos. "Adoramos sair para comer e dançar!"

"TIVE QUE ME ADAPTAR PARA DAR CONTA DE TUDO. O BOM É QUE O PEDRO DORME TARDE E EU CONSIGO BRINCAR COM ELE QUANDO CHEGO DO TRABALHO."

PAUSA **PARA O BEBÊ**

Acredite se quiser: Alinne engordou 20 quilos durante a gestação (mas pela foto ao lado, dá para ver que já mandou tudo embora!). "E olha que o Pedro nasceu antes do tempo, com oito meses. Acho que, se ele fosse até a 40ª semana, eu ia bater nos 30 quilos", brinca. "Sabe aquela história de que, quando você engravida, come por dois? Para mim, é muito verdade! Sentia uma fome absurda e queria devorar o que estava na minha frente, o tempo todo."

Sem restrições no cardápio, foi exatamente isso que ela fez. "Meu corpo não tem carência de nada. Como arroz integral, feijão, carne, legumes e uma salada bem variada. Tenho medo de fazer dieta e acabar desequilibrando o organismo", conta Alinne, que faz acompanhamento médico frequente porque tem um problema crônico de infecção nos rins, que a afastou das gravações em novembro. "É uma herança que vem da minha bisavó. Fui internada pela primeira vez quando era criança. Mas hoje estou superbem."

Dois meses após o nascimento de Pedro, Alinne cortou o glúten e a lactose do cardápio. "Eu amo queijo e um pãozinho quente com manteiga, mas o Pedro estava tendo um pouco de cólica. E pelos filhos a gente faz de tudo, né? Então, dei um tempo nesses alimentos. Durante a gestação e a amamentação, também parei de fumar e beber álcool. Tenho uma facilidade maior para colocar em ação tudo o que é para ele. Já para mim, sou mais relaxada", confessa, sempre com um sorriso grande ao falar do filho.

Pedro é um bebê tranquilo. Tão tranquilo que nasceu oito minutos depois de Alinne chegar ao hospital. "Foram cinco forcinhas e ele já estava no meu colo", conta. "O corpo responde melhor com o parto normal. Talvez por isso eu tenha emagrecido tão rápido." A atriz tinha tanto leite que precisou enviar parte dele para doação. "Não conseguia fechar os braços porque os seios estavam gigantes."

ANTES TARDE **DO QUE NUNCA**

Demorou para Alinne encontrar sua paixão fitness. Primeiro foi a ioga, que começou a praticar aos 20 anos. "Depois de um tempo, a *(atriz)* Fernandinha de Freitas me falou de um professor francês de balé que dava aula no Jardim Botânico. Fui lá conhecer." O estilo de Jean-Marie conquistou o gosto da atriz. "Ele mistura técnicas de respiração e de alongamento, que são princípios que eu já conhecia por causa da ioga." Por dez anos seguidos, Alinne se dedicou às aulas de balé clássico duas vezes por semana. "Prefiro atividades que envolvam o corpo inteiro. Acho mais inteligente do que a musculação, que isola os membros durante cada exercício."

"ESTOU SEMPRE ABAIXANDO E COLOCANDO O PEDRO NO COLO. NESSAS HORAS, CONTRAIO O ABDÔMEN E ENCAIXO O QUADRIL."

A dança, inclusive, foi sua grande aliada durante a gestação. "Já no pós-parto, tive que abandonar as aulas por causa das gravações." *(Confira o treino da matéria* Mamãe Sarada, *a seguir, e entre em forma em 14 minutos.)* Alinne agora comemora que, em dezembro, arranjou tempo para voltar ao balé – e Jean-Marie é só elogios à aluna. "Como em tudo que faz, ela também é bastante esforçada dentro da sala. Mesmo tendo começado tarde, aprendeu muito bem", diz o professor. Já ela é mais humilde. "Sempre fui desengonçada. Sou o patinho feio da turma", brinca.

Do balé, Alinne ainda leva alguns aprendizados para incluir na rotina. "O Pedro está na época de sair andando por aí. Estou sempre atrás dele, agachando e pegando meu filho no colo. Nessas horas, me lembro de contrair o abdômen e encaixar o quadril para trás. São pequenos detalhes, que coloco em prática." Ela ainda aproveita a hora de decorar o texto da novela, à noite, para caminhar. "Fico de um lado para o outro da sala. Não sou de sentar e ficar parada. Minha #atitudeboaforma está na energia que tenho desde o momento em que acordo até quando vou dormir."

RETOQUE **RÁPIDO**

Sem tempo, Alinne aproveitou a personagem de época para ficar sem fazer as unhas e a sobrancelha – "O segredo é retocar com lápis apenas as falhas." A drenagem linfática semanal foi deixada de lado, assim como a hidratação quinzenal no cabeleireiro. "Agora, resolvo no banho rapidinho." Suas marcas de xampu e condicionador favoritas? "O Mauro é quem faz supermercado, então cada mês vem um produto diferente: para cabelo seco, oleoso, até para homens", revela Alinne, que perdeu alguns fios durante a amamentação. "Achava que estava com muito frizz, como se o cabelo estivesse quebrado. Mas eram apenas fios novos. Por enquanto, uso um aplique para dar mais volume."

A praticidade também está presente na escolha do guarda-roupa, que agora é predominantemente preto, azul e branco. "Para não ter erro na combinação, vou com o básico. Prefiro sair de casa de vestido e cabelo preso e não perder tempo na frente do espelho." Além disso, o conforto das peças garante mais tranquilidade na hora de correr atrás do filho. Em qualquer ocasião, o make segue a linha natural (máscara de cílios, blush e hidratante labial). "Minha boca é enorme e está sempre ressecada. Tenho um cuidado especial com ela." Para fechar o combo bem sucinto: protetor solar, creme anticelulite e demaquilante todas as noites.

MENU DA **MAMÃE**

Alinne sempre foi boa de garfo. "Não sou radical. Inclusive, na última segunda-feira, teve pizza lá em casa." Mas ela segue algumas regrinhas para equilibrar a dieta: beber muita água, se alimentar a cada três horas e priorizar as vitaminas. "Sempre levo castanhas e barrinhas na bolsa e bebo suco diariamente para não deixar a imunidade cair", conta.

Inspirada na atriz, a nutricionista funcional Dafne Oliveira, de São Paulo, montou um cardápio especial para as mamães que acabaram de ter filho *(veja na próxima página)*. "Nos primeiros três meses, a mulher precisa de um reforço nutricional por causa da amamentação. Para ter noção: a cada 100 mililitros de leite produzido, você chega a gastar 67 calorias." Por isso, é importante consumir alimentos ricos em ferro, vitaminas A e C, cálcio e magnésio, que ainda garantem um leite com qualidade. "A quantidade recomendada de água por dia sobe para 3 litros, no mínimo."

Camisa de seda, Alcaçuz; colares de prata, Ag Guerreiro

Biquíni, Seaster, regata de algodão, acervo pessoal e camisa de algodão, Animale; botas de couro, Timberland

CARDÁPIO BOM PRA VOCÊ... E PRO BEBÊ

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1

. Smoothie de frutas vermelhas com água de coco e biomassa de banana verde: 3 col. (sopa) de frutas vermelhas congeladas (mirtilo, amora, framboesa, morango) + 200 ml de água de coco natural + 1 col. (sopa) de biomassa de banana verde.
. 3 fatias de queijo de minas light, temperadas com orégano.
. 2 bolachas de arroz integral torradas ou 1 tapioca pequena integral: 2 col. (sopa) de tapioca + 1 col. (sopa) de farelo de aveia.

Opção 2

. 1 fatia de mamão formosa + 1 col. (sobremesa) de farinha de linhaça.
. 2 ovos-caipiras cozidos.
. 1 tapioca pequena integral: 2 col. (sopa) de tapioca + 1 col. (sobremesa) de farelo de aveia.

LANCHE DA MANHÃ

Opção 1

. 14 cerejas.
. 2 punhados de semente de abóbora.

Opção 2

. 1 fatia de melão + 1 col. (sopa) de amêndoas em lâminas por cima.

ALMOÇO

Opção 1

SALADA

. 1 prato (sobremesa) de folhas orgânicas à vontade (alface roxa + rúcula).
. 1 xíc. de broto de alfafa + 4 rodelas de tomate orgânico.
. 1 col. (sopa) de azeite extravirgem + folhas de manjericão + 1 pitada de sal (rosa do Himalaia, de preferência).

PRATO QUENTE

. 1/2 xíc. de brócolis cozidos.
. 3 col. (sopa) de arroz negro.
. 2 col. (sopa) de lentilhas cozidas.
. 1 filé de peixe.

Opção 2

SALADA

. 1 prato (sobremesa) de folhas orgânicas à vontade (alface crespa + raddicchio).
. 2 col. (sopa) de beterraba orgânica ralada + 1/2 xíc. de pepino orgânico.
. 1 col. (sopa) de azeite extravirgem + limão espremido + uma pitada de sal (rosa do Himalaia, de preferência).

PRATO QUENTE

. 1/2 xíc. de moyashi (broto de feijão) cozido e refogado.
. 3 col. (sopa) de quinua cozida.
. 2 col. (sopa) de grão-de-bico.
. 1 filé-mignon assado ou cozido

LANCHE DA TARDE

Opção 1

. Taça de iogurte com cereal e fruta.
. 1 iogurte natural desnatado.
. 2 col. (sopa) de aveia.
. 2 ameixas roxas picadas.

Opção 2

. 2 torradas integrais.
. 2 col. (sopa) de cottage.
. 1 copo de suco antioxidante e calmante: polpa de 1/2 maracujá + 1 xíc. de salsinha picada + 1 galho de hortelã + 1 rodela de gengibre + 1 col. (sobremesa) de biomassa de banana verde.

JANTAR

Opção 1

SALADA

. 1 prato (sobremesa) de folhas orgânicas à vontade (repolho roxo + acelga picada).
. 3 col. (sopa) de vagem cozida + 1/2 xíc. de couve-flor cozida + 3 rodelas de berinjela assada.
. 1 col. (sopa) de azeite extravirgem + orégano + 1 pitada de sal (rosa do Himalaia, de preferência).

PRATO QUENTE

. Cubos de frango com cebola e pimentão, temperados com açafrão.
. 2 col. (sopa) de arroz sete grãos.
. 4 aspargos cozidos.

Opção 2

SALADA

. 1 prato (sobremesa) de folhas orgânicas à vontade (alface lisa + agrião).
. 2 col. (sopa) de cenoura orgânica + 1/2 xíc. de rabanete.
. 1 col. (sopa) de azeite extravirgem + limão espremido + 1 pitada de sal (rosa do Himalaia, de preferência).

PRATO QUENTE

. 3 col. (sopa) de abobrinha refogada com salsinha.
. 4 rodelas de batata-doce assada com alecrim.
. 1 filé de peixe.

LACTOSE, PODE?

Por via de regra, sim. O problema é quando você já não digere bem a proteína e o seu corpo produz imunocomplexos por causa disso. "Esses componentes chegam ao bebê pelo leite materno, o que pode causar cólica", diz Dafne Oliveira. Nesse caso, é melhor evitar laticínios até o terceiro mês. Pimenta e alho podem alterar o sabor do seu leite também, viu? E álcool está proibido, pelo menos por enquanto.

Produção Executiva Camila Salviano. Tratamento de imagens Marcelo Maria. BF

MAMÃE SARADA

Nós sabemos: não é fácil cuidar do próprio corpo quando há um bebê lindo precisando da gente para mamar e dormir. Mesmo assim, não desista de voltar à forma. Aproveite o tempo entre uma soneca e outra – 14 minutos já são suficientes – e reconquiste seu guarda-roupa antigo. POR THAIS SZEGÖ

Você está curtindo a maternidade e não consegue tirar os olhos do pequeno ser que entrou na sua vida. Porém, quando para à frente do espelho, dá uma saudade do corpo de um ano atrás... Calma, nada de desespero! Foi pensando em mulheres como você que a personal trainer mineira Gabriela Cangussú – que tem dois filhos e conhece bem essa realidade – criou o programa online Mamãe Sarada, composto de aulas de alta intensidade de no máximo 14 minutos. Além de não ter que ficar muito tempo longe do seu bebê, você pode treinar em qualquer lugar, inclusive no quarto da criança. "Os exercícios ajudam a emagrecer, melhoram a capacidade cardiorrespiratória e garantem o fortalecimento muscular", diz Gabriela. Mais: eles são focados especialmente nas regiões do corpo que acumulam gordura durante a gestação – a barriga, o bumbum e as pernas. Em cerca de 60 dias, já dá para notar grandes resultados – aquela silhueta vai voltar a ser sua antes mesmo de o bebê aprender a engatinhar! Animou? Então, calce o tênis e siga a aula criada pela personal exclusivamente para BOA FORMA. Se cansar, imagine-se chegando ao almoço de Páscoa com um bebê lindo no colo e o corpão da nossa capa, Alinne Moraes. É para fazer cair o queixo de toda a família!

Troque a canção de ninar por músicas de malhação. ***Ouça a playlist da BOA FORMA no Spotify!***

SONECA PRA ELE... MALHAÇÃO PRA VOCÊ!

Faça o máximo de repetições no tempo determinado de cada exercício e respeite seus limites, mamãe! Preste atenção na execução dos movimentos e só aumente a intensidade quando melhorar o preparo físico, ok?

DIARIAMENTE

BLOCO 1 3X

DESCANSO 30s
(entre cada ciclo)

BLOCO 2 3X

DESCANSO 30s
(entre cada ciclo)

CUIDADOS DE PRIMEIRA VIAGEM

Em geral, a nova mamãe está liberada para caminhadas leves após 15 dias do parto. Já os abdominais só entram em cena entre 30 e 45 dias depois. Mas peça o aval do seu médico antes de começar. "A hidratação é fundamental por causa da amamentação e o top deve ser bem reforçado", orienta a ginecologista Zsuzsanna Di Bella, professora-adjunta da Universidade Federal de São Paulo. Cansaço e dor são sinais de que você exagerou. Para evitá-los, limite-se a 30 minutos de treino e progrida aos poucos, sempre fazendo alongamento.

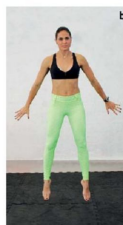
BLOCO 1

1 AGACHAMENTO COM SALTO

a. Em pé, com as pernas afastadas na largura do quadril, faça um agachamento, flexionando os joelhos a 90°. Mantenha a coluna reta e o abdômen contraído. **b.** Salte, estendendo as pernas e os braços. Aterrisse com cuidado e, em seguida, faça outro agachamento.

Repita 30s

a

b

2 RECUO COM JOELHADA

a. Em pé, com as pernas afastadas na largura do quadril, dê um passo grande para trás com a perna direita e agache até dobrar os joelhos a 90°. **b.** Traga a perna de trás para a frente, elevando o joelho.

Repita 30s cada perna

b

3 SALTO COM ELEVAÇÃO DE JOELHO

a. Na mesma posição dos exercícios anteriores, faça um agachamento. **b.** Salte, trazendo os joelhos em direção ao peito e tocando-os com as mãos. Aterrisse com cuidado e agache novamente.

Repita 30s

a

b

Fotos: Stockphoto4u/iStock (modelo deitada), divulgação, Isaac Lane Koval/Corbis (modelo com carrinho).

TREINANDO COM O BEBÊ

Existem academias que incluem a criança nos exercícios. "Esse tipo de atividade auxilia no desenvolvimento do recém-nascido e ainda melhora o vínculo entre ele e a mãe. Mas é importante que seja prazeroso para os dois", diz Gabriela Cangussú. Grupos como o Mamma Fit organizam eventos nesse modelo em várias cidades.

BLOCO 2

a

b

1 ESCALADA CURTA

a. Na posição de prancha, com as mãos apoiadas no solo e afastadas na largura dos ombros, mantenha o tronco alinhado. **b.** Leve um dos joelhos em direção ao peito. Faça o mesmo com a outra perna.

Altere as duas por 30s

2 PRANCHA COM ELEVAÇÃO DE PERNAS

a. Na posição de prancha, apoie os cotovelos no solo, afastados na largura dos ombros. **b.** Eleve as pernas estendidas alternadamente.

Repita 30s

a

b

a

3 ABDOMINAL SUPRA ABRAÇANDO O JOELHO

a. Deitada de barriga para cima, estenda as pernas e deixe os braços ao lado do corpo. **b.** Eleve o tronco e flexione os joelhos, abraçando-os.

Repita 30s

SUCESSO DO VERÃO

Não deixe ninguém jogar areia nos seus planos fitness para 2016! Entre na onda dos treinos na praia e seque as gordurinhas que ganhou com as festas de final de ano. O personal trainer das celebridades, Chico Salgado, criou uma sequência funcional exclusiva para BOA FORMA que derrete até 700 calorias em uma hora. É de tirar o fôlego – e, logo, colocar o biquíni.

POR DANIELA BERNARDI FOTOS BRUNA CASTANHEIRA
BELEZA RAFAEL MELO RAMOS STYLING NELIZE DEZZEN

Vá à praia, estenda sua canga na areia e... prepare os abdominais e os agachamentos! Isso mesmo. Esqueça as horas deitadas sob o sol sem fazer nada e aproveite o litoral e a motivação de início de ano para entrar em forma. "O terreno instável faz com que o treino fique mais intenso e, assim, você consegue quase dobrar o gasto calórico", explica o personal trainer carioca Chico Salgado, responsável pelo *shape* das atrizes Grazi Massafera e Giovanna Ewbank. Como os grupos musculares são ativados de modo diferente, depois de seis a oito semanas, já dá para perceber o corpo mais tonificado, principalmente as pernas.

Se conquistar curvas mais sequinhas estava na sua lista de desejos para este ano, não espere depois do Carnaval! Aproveite o ritmo mais tranquilo de janeiro para fazer o treino todos os dias, alternando circuito A e circuito B *(veja na próxima página)*. Quem não está acostumada com a areia deve começar aos poucos – seu fôlego pode ser resistente, mas seu corpo ainda tem que se adaptar. Se sentir necessidade, execute menos séries de cada exercício. Eles são bem diferentes dos de academia e até um pouco estranhos (tem caminhada de pato e de caranguejo!), mas o objetivo é exigir o máximo do seu core e também aperfeiçoar sua agilidade e sua capacidade de explosão. Na dúvida, se você ficar com medo de pagar mico na praia, mentalize: GRA-ZI, GIO-EW-BANK.

Top com eslastano, Hering for You, R$ 44,90; short de poliamida, New Balance, R$ 99,90; tênis Nike, R$ 449,90.

AQUEÇA AS ARTICULAÇÕES

- 20 rotações de pescoço (10 em cada sentido).
- 20 rotações de ombro para a frente + 20 para trás.
- 20 giros de tronco para cada lado, alternando.
- 20 flexões de lombar em pé (descendo o tronco em direção ao chão).
- 20 rotações de quadril para cada lado.
- 20 rotações de joelho para dentro + 20 para fora.
- 20 rotações de tornozelo para cada sentido.
- 2 vezes de 30 segundos na posição profunda de agachamento (iniciantes: utilizar apoio).

TOME UM FÔLEGO

Descanso entre as séries:

AVANÇADO 40 SEGUNDOS

INTERMEDIÁRIO 1 MINUTO

INICIANTE 1'20"

DESCANSO ENTRE CADA EXERCÍCIO 1'30"

NO ASFALTO

Quem não estiver na praia pode usar uma miniband e um par de caneleiras para simular a resistência da areia. Converse com o seu instrutor para fazer a melhor adaptação.

circuito A

Pré-treino

ATÉ COMPLETAR 6 MINUTOS

- 30 polichinelos frontais.
- 5 agachamentos com salto.
- 10 chutes para a frente com as pernas estendidas, alternando.
- 20 elevações de joelho, alternando.

1 DESLIZAMENTO LATERAL

a. Enterre os pés na areia, afastados na largura dos ombros. Flexione um pouco os joelhos e encaixe o quadril. **b.** Arraste o pé direito lateralmente, sem desenterrá-lo. Puxe o pé esquerdo até a posição inicial. 3 X 10 REPS (PARA CADA LADO)

2 AGACHAMENTO PLIOMÉTRICO + CORRIDA

a. Desça 90° com os pés afastados na largura dos ombros. **b.** Salte e já agache de novo. 4X 15 REPS + TIRO DE 30 METROS

3 AVANÇO + CORRIDA

Com as mãos à frente do corpo (ou atrás da nuca), dê um passo para a frente com a perna esquerda e flexione os joelhos até formar 90°. Contraia o abdômen para manter o equilíbrio e, se conseguir, encoste levemente o joelho direito na areia. Suba, já colocando a perna direita à frente e agachando novamente. 4 X 15 REPS (CADA PERNA) + VOLTE CORRENDO

4 ANDAR DE PATO + CAMINHADA

a. Aponte os pés um pouco para fora e agache o máximo que conseguir, como se fosse ficar de cóccix. **b.** Dê um passo para a frente com a perna direita e, em seguida, com a esquerda. Vá caminhando desse modo e tente não erguer o corpo. 3 X 30 PASSOS + VOLTE CAMINHANDO

5 ABDOMINAL BICICLETA

a. Deite-se e estenda a perna esquerda. Flexione a direita no ar e gire o tronco para o lado direito, como se fosse encostar a axila no joelho oposto. **b.** Retorne o tronco ao centro e faça o mesmo para o outro lado. 3 X 25 REPS (CADA LADO)

6 PRANCHA

Apoie os antebraços e erga o tronco até formar uma linha reta dos calcanhares à cabeça. Mantenha a posição com o core contraído. 5 X 30 SEG

CUIDADOS BÁSICOS

- Reserve a manhã (até às 9 horas) ou o final da tarde (entre 18 e 21 horas) para treinar.
- Use boné e proteja seu rosto e sua cabeça.
- Hidrate-se! Beba bastante água.

circuito B

Pré-treino

ATÉ COMPLETAR 6 MINUTOS

- 45 polichinelos laterais.
- 45 polichinelos frontais.
- 5 a 10 flexões de braço.
- 30 abdominais bicicleta.

1 ANDAR QUATRO APOIOS + FLEXÃO

a. Com os pés afastados na largura dos ombros, apoie as mãos na areia. Se preciso, dobre um pouco os joelhos. **b.** Caminhe apoiada nos quatro apoios. Quando o pé esquerdo vá à frente, a mão direita acompanha o movimento. O mesmo vale para o outro lado. Faça na velocidade mais rápida que conseguir **c.** Pare e realize as flexões de braços com os joelhos apoiados. **3 X 6 PASSOS + 3 FLEXÕES**

2 MOUNTAIN CLIMB

a. Apoie as mãos no chão, afastadas na largura dos ombros, e erga o quadril, com as pernas estendidas. Traga o joelho direito em direção ao cotovelo direito. **b.** Faça o mesmo com o outro lado, o mais rápido possível e sem mover o tronco. **4 X 25 REPS (CADA LADO)**

3 ANDAR CARANGUEJO + CORRIDA

a. Apoie as mãos na areia com os dedos apontados para trás, os braços estendidos e as pernas flexionadas. **b.** Leve a mão e o pé esquerdos à frente. Siga caminhando desse modo sem baixar o quadril. **4 X 30 PASSOS + VOLTE CORRENDO**

4 BURPEE

a. Deite-se na areia de bruços e as mãos ao lado dos ombros. **b.** Suba de uma vez, sem a ajuda dos joelhos, e deixe as mãos apoiadas na areia. **c.** Fique em pé e salte. Retorne à posição inicial, encostando todo o corpo na areia. **4 X 10 REPS**

5 CORRIDA LEVE + ABDOMINAL

Corra de 1 a 2 km e, a cada 100 m de corrida, pare e faça 30 abdominais tradicionais. Obs.: você pode escolher se usa tênis ou não no treino.

Beleza: Rafael Melo Ramos com produtos M.A.C Cosmetics. Produção de moda: Rafaella Rebellato. Modelo: Amanda Fiore (Ford Models). Assistentes de foto: Natalia Mitie Canashiro e Luiz Fernando Bentes. Tratamento de imagens: Helena Colliny.

À PROVA DE LESÕES

Quem não tem experiência em treinos na areia pode pensar que o excesso de esforço faz um mal danado às articulações. Engano. O terreno até diminui o impacto sobre elas. "Também permite trabalhar o equilíbrio e a consciência corporal. Por isso, recomendamos que as pessoas que se recuperam de uma lesão façam o tratamento na praia", afirma o ortopedista especialista em medicina esportiva Marcos Britto da Silva, do Rio de Janeiro.

#atitudeBOAFORMA com...

LUIZA POSSI

A pergunta é uma só: de onde surgiu esta barriga? Luiza garante que sempre teve o abdômen bem durinho por causa da dança. "Só faltava tirar a gordurinha de cima para os músculos aparecerem", brinca. A cantora reinventou o cardápio – sem glúten e leite de vaca – e conseguiu eliminar 17 quilos. Aos 31 anos, não faltam frutas, academia e muita animação na sua rotina.

POR DANIELA BERNARDI FOTO MARCOS FERTONANI BELEZA AMANDA SCHON

SEM SOFRIMENTO

"De manhã, tenho mais energia para malhar. Acordo às 9 horas, faço uma hora de musculação e depois corro para o trabalho."

"Tenho um treininho especial para quando viajo, mas prefiro aproveitar o local em que estou e me aventurar no SUP e na corrida na praia."

"Às vezes, pratico boxe como aeróbico, já que meu médico me proibiu de correr porque perdi massa magra nos últimos meses."

ESCOLHAS CERTAS

"De manhã, como mamão, banana, linhaça e chia com mel e limão por cima. E bebo dois copos de leite de arroz com café."

"Sou a mulher polvilho. No meu camarim, sempre tem sacos e mais sacos de biscoito e patê de atum ou frango. É o que levo na bolsa."

"**É fácil, fácil fazer esses enroladinhos.** Primeiro, corto as berinjelas e as abobrinhas em lâminas e coloco na grelha. Depois, recheio com cottage sem lactose, tomate seco e, às vezes, sardela. Em seguida, enrolo e coloco molho de tomate por cima. Ponho tudo no forno por 20 minutos e é só *mangiare*!"

QUEBRA DE CARDÁPIO

"Meu ponto fraco é x-bacon e maionese. Mas, às vezes, vou a uma hamburgueria e acabo pedindo salada e omelete."

DESCANSO E ROCK 'N ROLL

"Adoro tomar sol. Cresci em São Paulo, mas vou muito ao Rio porque minha família paterna e meu namorado ainda moram lá."

"Costumo descer do palco para ficar junto com o público. Cada show é único e gosto que eles participem. É uma troca."

"Meu dia é muito agitado e, às 10 da noite, já estou mortinha em casa. Essa é a melhor hora para compor. No silêncio."

Fotos: Reprodução/Instagram, divulgação (halter, remo, óculos, hambúrguer), Alfredo Franco (mamão), Alex Silva (linhaça), Alexandre Rielo (batatas).

BF dieta + nutrição

raiz de ouro

Você leu aqui mesmo, na BOA FORMA, que a cúrcuma (ou açafrão-da-terra) apresenta um alto poder antioxidante e anti-inflamatório. Por isso, é capaz de combater as gordurinhas teimosas. Mas essa especiaria oferece muito mais benefícios ao seu organismo.

É TODO-PODEROSA

O ácido curmárico e a curcumina (pigmento que dá a cor amarelo-ouro à raiz) são componentes que estabilizam o açúcar no sangue e diminuem o risco de doenças cardíacas e de câncer. E ainda melhoram o estado inflamatório das pessoas com síndrome metabólica (conjunto de alterações, como diabetes, obesidade e hipertensão), segundo um estudo publicado na revista norte-americana *Clinical Nutrition*.

É FÁCIL DE USAR

Polvilhe a versão em pó (1 colher de chá) no arroz e na sopa ou bata (1 pedaço) da raiz fresca no suco todos os dias. Outra possibilidade: "Recorrer às cápsulas (1 por dia, de 500 miligramas) de extrato padronizado de cúrcuma longa", orienta o nutricionista Luciano Bruno, de Piracicaba (SP).

Foto: chorboon_photo/Istock. Texto: Eliane Contreras.

+ CHIA, ABACATE, CHÁ DE HIBISCO, DIETA PARA DOIS, DELÍCIAS GELADAS

se beber, a dieta dança

Já aconteceu com você: ter vontade de devorar uma pizza inteira depois de um drinque a mais? Não é coisa da sua cabeça! O álcool realmente desperta a fome, de acordo com um novo estudo publicado na revista norte-americana *Obesity*. Após virar de duas a duas doses e meia de bebida alcoólica, um grupo de mulheres foi submetido a exames cerebrais ao mesmo tempo que se serviam de comida. Elas comeram 30% mais se comparado ao dia que passaram pelo mesmo teste, só que sóbrias. Os scans mostraram: houve um aumento na atividade do hipotálamo, a parte do cérebro relacionada ao apetite. Por isso, se você estiver na batalha para perder peso, não beba ou pare no primeiro drinque.

#SUPERINDICO

REFEIÇÃO LÍQUIDA
O Shake de Flocos Linea com colágeno aplaca a fome e cuida da pele (R$ 34,99 reais a caixa de 400 g). É só diluir o pó em 1 copo (300 ml) de leite desnatado (204 cal).

DOCE FUNCIONAL
Os chocolates da Etrof Nutrition são livres de açúcar e lactose. A opção 50% Cacau e Chia sacia fácil, fácil (110 calorias o tablete de 25 g, R$ 7).

DOIS EM UM
O novo Finn Culinário combina sucralose e estévia (R$ 14,90 o pote de 150 g). A colher dosadora (9 cal) adoça igual a 1 colher (sopa) de açúcar (80 cal).

tá no rótulo

Checar as informações dos alimentos ajuda no sucesso da dieta. A nutricionista Fernanda Serpa, do Rio de Janeiro, mostra como ler e entender o rótulo e fazer dele seu aliado.

1. As calorias e os nutrientes geralmente equivalem a uma porção (2 ½ biscoitos), e não ao conteúdo da embalagem. Essa é uma grande cilada!
2. A lista de ingredientes (abaixo da tabela nutricional) traz a descrição de tudo o que tem na composição, além de mostrar os itens usados em maior quantidade: eles vêm em ordem decrescente. Logo, evite os produtos em que o açúcar ou a farinha refinada aparece no começo da lista.
3. Vai escolher um pão ou biscoito integral? O primeiro ingrediente deve ser a farinha integral!
4. Nos alimentos diet e light, dobre a atenção ao teor de sódio, gordura hidrogenada e aditivos químicos. Eles costumam ser usados em maior quantidade para compensar a redução do açúcar, da gordura e das calorias.
5. Fique de olho nos aditivos químicos, como corante e corantes artificiais. Quanto menos, melhor.
6. Você é alérgica a lácteos? Cuidado com a lactoalbumina, a caseína e os caseinatos, que indicam a presença das proteínas do leite de vaca.
7. Para ser considerado uma fonte de fibras, deve conter pelo menos 2,5 gramas por porção. Se ultrapassar 5 gramas, aí sim é rico em fibras.
8. O sódio não deve passar de 400 miligramas em 100 gramas. Esse é o limite!

Fotos: Westend61/Getty Images, divulgação (still alimentos), Caca Bratke (lupa), divulgação (Coockie'n Ice).

BF *RESPONDE*

Uma dieta sem gordura é mais eficiente?

O contrário. Uma reavaliação de dietas *fat free*, publicada no site The Lancet Diabetes & Endocrinology, mostrou que, além de menos eficiente, elas podem engordar. "Ao retirar a gordura, a tendência é abusar do carboidrato, o que eleva a insulina – hormônio aliado da gordura corporal", diz Carlos Henrique Morais, endocrinologista da Clínica ArtSculp, no Rio de Janeiro. Isso não dá sinal verde ao bacon, claro. Você deve priorizar as gorduras boas (azeite, abacate, castanhas).

batalha de calorias

* Calorias fornecidas pelo Cookie'n Ice – O Famoso Sanduíche de Sorvete.

227 cal* Sanduíche de sorvete de açaí e cookie vegan, 160 g

X

588 cal* Sanduíche de sorvete de pistache com nutella, 156 g

cola no picolé

Os gelados no palito deste verão estão com uma pegada funcional. Existe opção com frutas, folhas e raízes para desintoxicar e favorecer o bronzeado. Os cremosos – à base de leite e iogurte – são mais calóricos, mas também cabem na sua dieta. Refresque-se sem culpa!

* Calorias equivalentes a 1 copo (200 ml).

1. Cor do Verão, Naked, 65 g, 40 cal, R$ 8,99
Carboidratos 10,4 g, proteínas 0,3 g, gorduras totais 0,1 g, fibras 0,9 g, sódio 1,25 mg.

2. Bronze, Rochinha, 60 g, 47 cal, R$ 6
Carboidratos 12 g, proteínas 0 g, gorduras totais 0 g, fibras 0 g, sódio 1,3 mg.

3. Frutas Vermelhas, Kibon Zero, 60 g, 56 cal, R$ 4,50
Carboidratos 12 g, proteínas 1,2 g, gorduras totais 0 g, fibras 2,7 g, sódio 18 mg.

4. Iogurte com Frutas Vermelhas, Diletto, 84 cal, R$ 9
Carboidratos 13,3 g, proteínas 1,6 g, gorduras totais 2,7 g, fibras 0 g, sódio 27,5 mg.

5. Sorbetto Morango, Dio Mio, 70 g, 93 cal, R$ 6,80
Carboidratos 22 g, proteínas 0,5 g, gorduras totais 0 g, fibras 0,5 g, sódio 2 mg.

6. Iogurte Grego, Jundiá, 60 g, 117 cal, R$ 3,75
Carboidratos 14 g, proteínas 2,3 g, gorduras totais 5,6 g, fibras 0 g, sódio 23 mg.

7. Detox Tijuana, Los Hermanos, 120 g, 139 cal, R$ 10
Carboidratos 34 g, proteínas 0,7 g, gorduras totais 0 g, fibras 0,8 g, sódio 1,6 mg.

8. XS Doce de Leite, Los Paleteros, 85 g, 191 cal, R$ 6,90
Carboidratos 28 g, proteínas 3,5 g, gorduras totais 7 g (3,5 g de saturadas), fibras 0 g, sódio 56 mg.

na gôndola:

1 2 3 4

5 6 7 8

Fotos: Thiago Justo, divulgação (na gôndola).

POR ELIANE CONTRERAS

só salada

Por que não? Se combinar carboidrato do bem, proteína magra e gordura boa, além de fibras, a salada garante todos os nutrientes de que seu corpo precisa em uma refeição. E ainda é perfeita para o verão. Como deixar a receita mais atrativa: acrescentar molhos diferentes (saudáveis, claro!), lascas de queijo, sementes, grãos, croûton... Só não coloque tudo de uma vez! Do contrário, você pode transformar essa opção leve em um prato mais calórico e engordativo que um hambúrguer triplo. Siga o esquema elaborado pela nutricionista Cynthia Antonaccio, da Consultoria Equilibrium, em São Paulo, e monte uma versão completa, leve, gostosa e muito colorida!

O QUE NÃO PODE FALTAR

Escolha pelo menos um item de cada grupo para montar sua salada.

• Vegetais: folhas verdes, sobretudo as escuras e roxas (alface, repolho).

• Legumes: cenoura, abobrinha, beterraba, brócolis e couve-flor.

• Proteína magra: carne vermelha sem gordura, frango, ovos e grãos (quinua, amaranto).

• Carboidrato do bem: batata-doce, mandioca, milho, ervilha e leguminosas (vagem, grão-de-bico, lentilha e feijão).

• Gordura boa: azeite extravirgem, azeitona, maionese light e sementes (chia, linhaça, girassol, gergelim).

ACEITA SUGESTÃO?

Aqui, uma salada completa e com 430 calorias para você não errar a mão.

- Folhas (alface, rúcula, agrião) à vontade: ricas em fibras e vitaminas.
- 4 tomates-cereja: fonte de licopeno (antioxidante) e vitaminas.
- 2 colheres (sopa) de cenoura crua ralada: garante fibras e vitamina.
- 1 filé de frango (ou salmão) grelhado e desfiado: oferece proteína magra (nutriente essencial para a pele e os músculos). Se você não come carne, troque por queijo branco ou ovo.
- 2 colheres (sopa) de croûton assado: fonte de carboidrato.
- 2 colheres (sopa) de maionese light ou azeite extravirgem, limão e pouco sal: a maionese é fonte de ômega-6 e o azeite de ômega-3 (aumenta o colesterol HDL e diminui o LDL, nocivo à saúde). O limão tem vitamina C.
- 1 colher (sopa) de sementes (linhaça, girassol, gergelim, chia): garantem gordura boa e fibras.

#SUPERINDICO

OVO SEM A GEMA
As claras Fleischeggs são pasteurizadas (não oferecem o risco de contaminação por bactérias, como a salmonela), além de práticas. É só abrir a caixinha (R$ 10,90 a de 500g) e usar no preparo de omelete, suflê...

SUCO NATURAL
A Bio2 Organic lançou uma linha de suco sem açúcar ou qualquer outro ingrediente artificial. Mix de laranja, cenoura, maçã e acerola, o Beta tem 86 calorias em 200 ml (R$ 12,60 a embalagem de 1 litro).

PAÇOCA PÓS-TREINO
À caça de um lanchinho com proteína extra? A Flormel tem a opção da Paçoca de Amendoim + Whey. A unidade (28 g) fornece 104 calorias e 11 g do nutriente aliado dos músculos (R$ 15 a caixinha com três paçoquinhas).

Fotos: barol16/Istock (salada), divulgação (produtos). Preços pesquisados em dezembro de 2015.

Os alimentos que foram (e vão continuar sendo) destaque no cardápio de quem se preocupa em manter o corpo em forma e saudável. Agora em edição atualizada!

POR ALESSANDRA MEDINA E ELIANE CONTRERAS

Se você acompanha as redes sociais, é testemunha: no ano passado, a semente de chia, o abacate, a batata-doce, o ovo e o chá de hibisco estavam entre os alimentos e as bebidas que mais deram *likes* às blogueiras fitness. O lado bom desse modismo: são opções que realmente oferecem muitos benefícios ao nosso organismo. Os especialistas entrevistados não têm dúvida disso, tanto que pretendem continuar indicando todos esses itens na dieta de quem quer reduzir (ou manter) o peso e aumentar o pique. Você também pode mantê-los na lista de compras. Mas, para variar a forma de consumi-los, acompanhe as nossas sugestões – corremos atrás de novas receitas e estratégias que prometem ser tendência em 2016 para os top cinco de 2015.

1º

BATATA-DOCE

A moda dessa raiz como opção de pré-treino começou há mais de dois anos, mas em 2015 virou a queridinha de dez entre dez blogueiras fitness – e promete continuar no ranking dos alimentos inseparáveis de quem busca um corpo definido. "Fonte de amido resistente – um tipo de carboidrato de médio índice glicêmico, que é transformado em energia aos poucos –, a batata-doce garante pique do começo ao fim da aula", explica a nutricionista Andrea Santa Rosa Garcia, do Rio de Janeiro. A liberação lenta de açúcar no sangue também ajuda a manter os níveis de glicogênio, o combustível dos músculos. "Isso impede que, durante o treino, especialmente o de força, ocorra a perda de massa muscular", complementa a nutricionista Claudia Talan Marin, especializada em nutrigenômica, metabolismo e atividade física, de São Paulo. Esse alimento oferece outro benefício: sacia com facilidade e, portanto, é indicado para quem quer emagrecer, desde que consumido sem exagero – no máximo, metade de uma unidade média (100 gramas, cerca de 120 calorias) por dia. Ainda garante vitaminas A (essencial para a saúde da pele e dos olhos) e do complexo B (atua no sistema nervoso), magnésio (ativador de várias enzimas), fósforo (aumenta a disposição), cálcio (preserva os ossos) e potássio (controla a pressão arterial).

O QUE FOI SUCESSO...

A batata-doce assada e na forma de purê ou de chips com filé de frango. Usada em receitas, como sopa e escondidinho.

...E O QUE VAI SER

Batida (já cozida) no shake e no suco verde, na massa de pastel de forno, pizza e torta, polvilhada com canela, mel, coco e noz-moscada.

2º

ABACATE

O maior atrativo: consumido à noite, antes de dormir, favorece a ação do GH – hormônio que estimula a queima de gordura na região abdominal, além de contribuir para o crescimento das fibras musculares. Existem outros bons motivos para você incluir o abacate nas diferentes refeições. "É uma fruta que sacia com facilidade e, por conter betassitosterol, ajuda a controlar os níveis do cortisol – hormônio do stress, que, em excesso, faz o organismo estocar gordura", explica a nutricionista Patrícia Davidson, do Rio de Janeiro. Ele ainda oferece vitaminas A e E e potássio. Mas, como não é magrinho (tem 160 calorias em 100 gramas), deve ser consumido com moderação (duas ou três colheres de sopa por dia).

O QUE FOI SUCESSO...

A fruta pura (à noite), batida com iogurte e amassada com tomate, cebola, coentro e pimenta (guacamole).

...E O QUE VAI SER

O abacate na salada de folhas, em tiras ou na forma de maionese (*receita no nosso site*: bit.ly/maionese-abacate).

SEMENTE DE CHIA

Rica em ômega-3 – ácido graxo com ação antioxidante e anti-inflamatória –, é considerada uma aliada do coração. "A gordura da chia também apresenta o poder de combater o envelhecimento precoce das células", afirma a nutricionista Carolina França, do Rio de Janeiro. Mas, para romper a semente e obter esse nutriente concentrado dentro dela, você deve mastigar bem.

O QUE FOI SUCESSO...

Polvilhada na fruta, na tapioca, na salada e até no arroz. Outro destaque na web foi o pudim de chia – mergulhada no leite ou em uma bebida vegetal, a fibra que envolve a semente vira uma espécie de gel e deixa a mistura consistente. Aliás, comer a semente já hidratada sacia mais. As calorias: 37 em uma colher de sopa.

...E O QUE VAI SER

O sagu de chia. Junte 2 colheres (sopa) da semente e 1 cravo-da-índia em 1/2 copo (100 ml) de suco de uva integral sem açúcar. Deixe na geladeira por 24 horas.

CHÁ DE HIBISCO

4º

Ele superou até mesmo o chá-verde na lista das bebidas aliadas da perda de peso, provavelmente por causa do sabor menos amargo que o da *Camellia sinensis*. Mas os benefícios são praticamente os mesmos: o hibisco estimula a queima das gordurinhas em excesso na barriga e nos quadris, além de facilitar a digestão, regularizar o intestino e diminuir a retenção de líquido. Não é só isso. "Os antioxidantes presentes na erva combatem os radicais livres", diz a nutricionista Sabrina Theil, da Clínica Juliana Neiva, do Rio de Janeiro.

O QUE FOI SUCESSO...

A infusão quente ou geladinha, na forma de suchá (suco de fruta + chá de hibisco).

...E O QUE VAI SER

O hibisco com amora (folhas secas) e cavalinha – plantas capazes de potencializar a ação diurética da infusão. Outro efeito: "Combater a celulite", afirma a nutricionista Gabriela Zugliani, também do Rio.

CHÁ ANTICELULITE

Ingredientes

- 1 1/2 litro de água filtrada
- 1 colher (sobremesa) de hibisco
- 1 colher (sobremesa) de amora (folhas secas)
- 1 colher (sobremesa) de cavalinha

Modo de fazer

Leve a água ao fogo e, assim que surgirem as primeiras bolhinhas, junte as ervas. Desligue o fogo e abafe por 5 minutos. Coe e beba 1 xícara a cada 3 horas, longe das refeições para não atrapalhar a absorção do ferro vindo dos alimentos.

OVO

Mocinho, bandido, bandido de novo e, agora, mocinho! Essa foi a trajetória do ovo nas últimas décadas. Mas os estudos atuais confirmam: é um alimento que só traz benefícios (o colesterol presente na gema interfere o mínimo no colesterol do organismo). Por isso ele recebeu o título de *superfood* e a quantidade liberada passou a ser mais generosa. "Se não houver nenhuma restrição médica, o consumo pode ser dois ou três ovos por dia", orienta o nutricionista Luciano Bruno, de Piracicaba (SP). As blogueiras fitness amaram a ideia – afinal, o ovo é rico em proteína e uma das pouquíssimas fontes de vitamina D.

O QUE FOI SUCESSO...

O ovo preparado nas mais variadas versões: cozido, mexido, pochê, estalado e na forma de omelete e panqueca, além de ser um dos protagonistas da crepioca (uma versão da tapioca com um índice glicêmico mais baixo graças à proteína do ovo).

...E O QUE VAI SER

A tapiovo – tapioca com um ovo estalado e polvilhado com sementes (chia, girassol, abóbora e gergelim). O objetivo: "Aumentar a saciedade promovida por esse superalimento", conta a culinarista Thaís Massa, de São Paulo.

5º

Fotos: Anthony-Masterson/ Getty Images (batata-doce), OksanaKiian/iStock (abacate), akulamatiau/123RF (chá de hibisco), Eliane Contreras (tapiovo e sagu).

SEM AÇÚCAR COM AFETO

Quando disseram "sim", nem passou pela cabeça de vocês que a felicidade da vida a dois vinha com uma bagagem extra: casar engorda mesmo. Mas emagrecer juntos é mais fácil. Com esta dieta, vocês vão se tornar um casal até 14 quilos mais leve em um mês – e sem brigar na hora de escolher o menu. POR ELIANE CONTRERAS

Na alegria e na tristeza, na saúde e na doença, no Netflix e na pizza... Ah, vai dizer que tem programa mais gostoso do que ficar esparramada no sofá vendo filme com seu amor? Casar muda o estado civil, os hábitos alimentares e o jeito de cuidar do corpo. Mas você aceita feliz e... engorda! Depois de subir ao altar, as mulheres ganham pelo menos 4 quilos nos primeiros meses dividindo o teto, segundo um estudo australiano publicado na revista científica *Body Imagine*. As alterações na balança começam ainda na lua de mel – responsabilidade dos vários jantarzinhos especiais regados a espumante.

De volta à rotina, mas ainda em clima de romance, os recém-casados dão continuidade às orgias... gastronômicas. Sem falar no café da manhã na cama e nas sessões de cinema com pipoca. Se antes a ordem era você se privar de tudo o que engordasse para entrar magra no vestido de noiva (alerta: isso também é errado, viu?), o amor, agora de papel passado, parece liberar qualquer pecado à mesa. A correria do dia a dia abre espaço para mais um precedente: a comida prática, quase sempre ultraprocessada e congelada, geralmente combinada a uma vida sedentária. Até o momento em que o nosso jeans aperta e a barriga deles cola na camiseta.

Se vocês já estão nesse estágio (ou não querem chegar a ele), podem se unir também na dieta: "A chance de sucesso é maior do que se cada um tentar emagrecer sozinho", diz a nutricionista Patrícia Davidson Haiat, do Rio de Janeiro, que acompanhou em seu consultório a história bem-sucedida de vários casais que se uniram na meta. Autora da **Dieta do Casais**, que acaba de virar livro (editora Sextante, R$ 59,90, 224 páginas), Patrícia explica as vantagens: "Um incentiva o outro a comer de maneira equilibrada e saudável, vocês vão ao supermercado juntos, planejam as refeições do dia a dia, jantam fora com mais consciência das escolhas e, principalmente, estabelecem uma relação melhor com a comida". Só não fique triste se ele atingir a meta estabelecida primeiro que você: proporcionalmente, o homem tem mais músculos e, por isso, o metabolismo do cara ao seu lado no sofá é até 10% mais eficiente. Mas é só uma questão de tempo para que você possa dizer: "Enfim, magros".

SÓ **PARA VOCÊ**

Na TPM, a vontade louca por chocolate deixa você em desvantagem? Segundo Patrícia, esse é um sinal de que o organismo está carente de magnésio. Nesse período, coma mais alimentos fontes de vitamina B3 (carne, peixe, grãos integrais e castanhas), zinco (feijões, frutos do mar, frango) e cromo (levedura de cerveja). Beber mais água também ajuda a amenizar os sintomas provocados pelas alterações hormonais, como a retenção de líquido.

PARCERIA DE SUCESSO

Na **Dieta dos Casais**, o cardápio é igual para os dois, mas não queira comer como ele (erro básico da recém-casada). São três fases que trazem resultados ainda maiores quando combinadas a exercícios.

FASE 1 (duração: sete dias)

COMEÇO DE NAMORO

Vocês vão descobrir quais são os alimentos de que gostam mais e até aqueles que causam incômodos (inchaço, gases), mas nunca tinham relacionado uma coisa a outra. A proteína animal (carne, frango, peixe, leite e derivados) fica fora do cardápio, assim como os temperos artificiais e o glúten (pão, massa). No lugar, entram as proteínas vegetais (quinua, grão-de-bico), fibras (sementes) e gorduras boas (abacate, azeite extravirgem, castanhas), além de shakes e chás funcionais, que favorecem a digestão e o intestino. Ah, incluam exercícios na rotina. Resultado: menos toxinas e gordura e mais energia.

Perda de peso: até 5 quilos.

CARDÁPIO (exemplo de 1 dia)

CAFÉ DA MANHÃ
- Shake 1 (*receita a seguir*)

LANCHE (MANHÃ E TARDE)
- Fruta (1 pera ou 1 banana) ou suco verde (*receita a seguir*) + gordura boa (1 col./sopa de amêndoa em lascas ou 2 col./chá de óleo de coco) ou fibras (1 col./sopa de farelo de aveia)

Ele pode dobrar a porção de gordura e de fibras.

ALMOÇO
- Proteína vegetal (3 col./sopa de tabule de quinua: quinua, tomate, pepino, cebola, salsinha, hortelã, limão e azeite) + legumes e verduras (salada: cenoura, vargem, abobrinha, tomate-cereja, limão, alecrim, pouco sal e azeite) à vontade

Ele deve dobrar a porção da proteína.

JANTAR
- Proteína vegetal (3 col./sopa de salada de lentilha) + sopa detox (*receita a seguir*) à vontade

Ele deve dobrar a porção da proteína.

- **Chá funcional** (1 litro ao longo do dia: hibisco ou gengibre para você, branco para ele) + 1 litro de água pura ou com gotas de limão.

vale também para as fases 2 e 3

FASE 2 (duração: até chegar ao peso desejado)

COMPROMISSO

Os primeiros resultados começaram a aparecer e vocês já sentem diferença nas medidas e no bem-estar. Mantenham o acordo e sigam em frente. A proteína animal volta a entrar no prato com moderação e apenas em quatro dias da semana (de quinta-feira a domingo). Mas não são todos os tipos: o leite de vaca e os derivados continuam vetados. Já os alimentos de origem vegetal, as fibras e as gorduras boas ainda são destaque. O tempo de duração dessa fase é variável: cada um deve seguir nela até atingir a meta individual. É importante subir na balança uma vez por semana (ao acordar, se possível) para checar a perda de peso – caso o ponteiro volte a subir, repita a fase 1 em um dia da semana até perder esse extra.

Perda de peso: de 1 a 2 quilos por semana.

CARDÁPIO (exemplo de 1 dia)

CAFÉ DA MANHÃ
- Shake 2 (*receita a seguir*) + raiz (1/2 batata-doce) ou outro carboidrato (1 tapioca com 1 ovo mexido)

LANCHE DA MANHÃ
- Fruta (1 fatia de melão) ou suco verde + gordura boa (1 col./sopa de chia) ou fibra (1 col./sopa de linhaça)

Ele pode dobrar a porção de gordura e de fibras.

ALMOÇO

DE SEGUNDA A QUARTA
- Proteína vegetal (3 col./sopa de salada de feijão-fradinho com cebola e molho de mostarda) + legumes e verduras (tomate, alho, cebola e berinjela assados com azeite, alecrim e sal) à vontade

DE QUINTA A DOMINGO
- Proteína animal (filé ao molho de rúcula - *receita a seguir*) + legumes e verduras (salada: alface, acelga, palmito, semente de girassol com limão, pouco sal e azeite) à vontade

LANCHE DA TARDE
- Fruta (1 porção) ou suco verde + gordura boa (1 castanha-do-pará) ou fibra (1 col./sopa de chia) + 1 fatia de pão sem glúten com 1 col. (sopa) de pasta de grão-de-bico

Ele pode dobrar a porção de gordura e de fibras.

JANTAR

DE SEGUNDA A QUARTA
- Proteína vegetal (3 col./sopa de salada de quinua e brócolis - *receita a seguir*) + sopa de abóbora ao curry à vontade (*receita a seguir*)

DE QUINTA A DOMINGO
- Proteína animal (1 crepioca: 2 col./sopa de goma de tapioca, 2 ovos, 2 col./sopa de chia, orégano e sal) + legumes e verduras (salada de alface, abacate e mostarda com sal, azeite e limão) à vontade

- Extra no sábado ou no domingo: 20 g de chocolate 70% ou 1 sobremesa (gelatina - *receita a seguir*)

EM TODAS **AS FASES**

Regras que valem do começo ao fim da dieta.

1. Consultar a lista de alimentos liberados *(a seguir)* para variar o cardápio. Mas atenção aos itens permitidos em cada fase.
2. Consumir proteína vegetal em quase todas as refeições.
3. Incluir dois lanches no dia: um no meio da manhã e outro no meio da tarde (ou antes de dormir).
4. Preferir ervas e temperos naturais. Deixe de lado molhos e caldos prontos.
5. Evitar os adoçantes artificiais.
6. Sempre combinar as frutas com fibras (farinha de chia e de linhaça) ou gorduras boas (castanhas, óleo de coco).

FASE 3 → manutenção

FELIZES PARA SEMPRE

Vocês já devem ter atingido a meta e estão ainda mais unidos e saudáveis. E, por isso, dispostos a se alimentar de maneira mais equilibrada daqui para a frente: priorizar as escolhas ricas em nutrientes e evitar aquelas que só contribuem para o aumento de peso (deixem esses itens para os jantarzinhos entre amigos). No dia a dia, fujam das comidas açucaradas e ricas em farinhas refinadas, produtos altamente processados. Mas estão autorizados a colocar um pouco mais de variedade no cardápio. A fase de manutenção, que, aliás, vocês podem adotar para sempre, dá direito a uma refeição livre por semana: cada um fica liberado para comer o que mais gosta.

O QUE MUDA

- A proteína animal pode ser consumida com mais frequência, mas é importante repetir a refeição com proteína vegetal + legumes e verduras pelo menos duas vezes por semana.
- Uma vez por semana, uma refeição é livre + 1 sobremesa funcional ou 1 dose de bebida.
- Ele pode comer uma porção a mais de sobremesa (mas a gente não vai julgar você se proibi-lo de fazer na sua frente)

ALIMENTOS LIBERADOS

(√) **Frutas:** todas as da estação e, de preferência, orgânicas.

(√) **Legumes e verduras:** todos os da estação. Consuma diferentes tipos - três ou mais cores por dia. Cogumelos frescos e secos (shitake, shimeji, paris, portobelo) fazem parte desse grupo.

(√) **Raízes, tubérculos e outros carboidratos:** mandioca (aipim), mandioquinha, batata-doce, batata-inglesa, cará, inhame. Pão, massa e torrada sem glúten, tapioca e bolacha de arroz.

(√) **Proteína vegetal:** leguminosas (ervilha fresca, feijão-azuki, feijão-fradinho, feijão-preto, lentilha, feijão moyashi, grão-de-bico) e grãos integrais (arroz integral, milho, quinua e amaranto em grão).

(√) **Proteína animal:** carnes (cortes magros), peixe (pode ser o atum em lata), frango (de preferência, orgânico), frutos do mar e ovo.

(√) **Fibras:** aveia (farelo e flocos), quinua em flocos e farinhas de amêndoa, chia, linhaça, banana verde, coco, maracujá e uva.

(√) **Gordura boa:** azeite extravirgem, óleo de coco e castanhas.

(√) **Sementes:** chia, linhaça, girassol, gergelim e abóbora (sem sal).

(√) **Temperos:** alho, cebola, gengibre, ervas frescas (salsa, cebolinha, sálvia, manjericão, tomilho), especiarias, sal marinho, vinagre de maçã e mostarda (escolha uma marca sem açúcar).

sopa detox

Ingredientes

- 2 col. (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 5 folhas de escarola rasgadas
- 3 folhas de couve rasgadas
- 2 folhas de acelga rasgadas
- 4 copos (800 ml) de água
- Sal marinho e ervas a gosto

Modo de fazer

Em uma panela, refogue a cebola e o alho com um pouquinho de água (não use óleo). Junte os temperos e o restante da água. Deixe ferver por 5 minutos. Adicione as folhas e ferva por mais 3 minutos. Sugestão: dobre a receita e congele em porções.

Rende: 3 pratos fundos.

gelatina de ágar-ágar

Ingredientes

- 1 xíc. (chá) de água
- 1 col. (sopa) de ágar-ágar (à venda em lojas de produtos naturais)
- 1 litro de suco de fruta (manga, mamão ou uva)
- 1 pitada de sal
- 1 punhado de uva-passa

Modo de fazer

Dissolva o ágar-ágar na água e leve ao fogo e ferva por 2 minutos, mexendo sem parar. Junte no suco misturado e acrescente o sal e a uva-passa. Coloque em taças e leve para gelar.

Rende: 5 taças.

filé ao molho de rúcula

Ingredientes

- 3 bifes (240 g) de filé-mignon
- 2 punhados de rúcula
- 3 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 1 col. (sopa) de nozes
- Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer

Passe a rúcula no processador com o azeite, as nozes e o sal até formar uma pasta. Reserve. Em uma frigideira antiaderente, grelhe os filés temperados com o sal e a pimenta. Sirva com o molho de rúcula.

Rende: 3 porções.

Fotos: Predrag Vuckovic/Getty Images, Gustavo Arrais, Sheila Oliveira, Danielle Reid / EyeEm/ Getty Images, Alfredo Franco, Blend Images - Jon Feingersh/Getty Images, Photodisc.

BF

suco verde

Ingredientes
- 1 maçã (ou 1 pera)
- 2 folhas de couve orgânica
- Folhas de hortelã fresca a gosto
- Sumo de 2 limões
- 4 rodelas de gengibre (ou 1 pepino pequeno)
- 2 copos (400 ml) de água filtrada (ou água de coco)

Modo de fazer
Bata os ingredientes no liquidificador e sirva sem coar.
Rende: 2 copos grandes.

shake 1

Ingredientes
- 2 bananas-prata
- 10 morangos congelados
- 2 copos (400 ml) de leite vegetal (aveia, arroz, amêndoa)
- 1 col. (sopa) de quinua em flocos
- 1 col. (sopa) de linhaça dourada
- 6 cubos de gelo

Modo de fazer
Bata os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.
Rende: 2 copos grandes.

shake 2

Ingredientes
- 3 fatias de abacaxi
- 2 copos (400 ml) de leite vegetal
- 1 col. (sopa) de óleo de coco
- 2 col. (sopa) de chia
- 6 cubos de gelo

Modo de fazer
Bata os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.
Rende: 2 copos grandes.

GELADINHOS FUNCIONAIS

Raspadinha de melancia, picolé, água aromatizada e creme de abacaxi. Receitas que têm a cara do verão e trazem benefícios extras: facilitam a digestão, desintoxicam, desincham, combatem os radicais livres e as gordurinhas. Olha o refresco...

POR ELIANE CONTRERAS
FOTOS THIAGO JUSTO

raspadinha de melancia

Ingrediente
- 2 fatias grossas de melancia sem a casca (pode deixar as sementes)
- 1 ramo pequeno de alecrim (só as folhinhas)
- 4 pedras (30 g) de gelo
- 1 col. (café) de semente de chia
- 1 pitada de canela

Modo de fazer
Bata a melancia no liquidificador junto com o alecrim. Coe e leve para gelar. Triture o gelo grosseiramente com a chia e, depois, divida em duas taças. Coloque o suco por cima e polvilhe com a canela. Se preferir, bata todos os ingredientes, coe e congele. Triture em um liquidificador potente e sirva imediatamente.
Rende: 2 taças.
Calorias por taça: 87.

Receita sugerida pelo chef Renato Caleffi (@renatocaleffi), do restaurante Le Manjue Organique, em São Paulo.

O potássio da melancia ajuda o organismo a eliminar o excesso de sódio e, com isso, a aliviar a retenção de líquido e o inchaço. A ação anti-inflamatória do ômega-3 da chia evita o acúmulo de mais toxinas. Já os flavonoides da canela diminuem os níveis de glicose no sangue – efeito que reduz a vontade excessiva por doce e o risco de diabetes", comenta a nutricionista Daniela Jobst, de São Paulo.

picolé verde

Ingredientes
- 1 kiwi cortado em rodelas
- 1 col. (sobremesa) de hortelã fresca
- 1 pedaço (3 cm) de gengibre fresco
- 1 xíc. (chá) de água de coco
- 1 col. (sopa) de mel
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 col. (chá) de matchá (chá-verde em pó)

Modo de fazer
No liquidificador, bata metade do kiwi com a hortelã, o gengibre, a água de coco, o mel, o limão e o matchá. Coe e distribua em fôrmas de picolé (ou copinhos de plástico) e, em cada um, adicione 1 rodela de kiwi. Leve ao freezer e desenforme quando estiver bem firme (espete o palito no meio do processo).
Rende: 4 picolés.
Calorias por picolé: 70.

Receita sugerida pela médica nutróloga Liliane Oppermann, do Rio de Janeiro.

"O kiwi e o limão concentram uma dose importante de vitamina C – indispensável para proteger a pele do envelhecimento. Rico em antioxidantes, o matchá reforça esse efeito contra os radicais livres. O gengibre e a erva-doce facilitam a digestão, enquanto a água de coco hidrata e repõe minerais", diz a médica nutróloga Liliane Oppermann, do Rio de Janeiro.

creme de abacaxi

Ingrediente
- 1 banana (nanica ou prata) congelada em rodelas
- 1 pedaço (3 cm) de gengibre
- 2 xíc. (chá) de abacaxi congelado em cubos
- 1/2 xíc. (chá) de hortelã fresca

Modo de fazer
Bata a banana congelada no processador (ou no liquidificador) junto com o gengibre até obter um creme homogêneo. Acrescente o abacaxi e a hortelã e bata mais um pouco. Sirva em seguida ou, se preferir mais firme, deixe no freezer por 30 minutos.
Rende: 2 porções.
Calorias por porção: 105.

Receita sugerida pela chef Mari Rezende (@chefmarirezende), de São Paulo.

Rico em enzima bromelina e outras substâncias bioativas, o abacaxi facilita a digestão. Combinada ao gengibre e à hortelã, a fruta diminui os processos inflamatórios no organismo, que o deixa menos propenso a acumular gordurinhas", explica a nutricionista Bruna Caramello, de São Paulo.

água aromatizada

Ingrediente
- 2 litros de água
- 1 pedaço (6 cm) de gengibre
- 5 ramos de alecrim
- 2 talos pequenos de salsão
- Suco de 1 limão-taiti
- 1 limão-siciliano cortado em rodelas
- Gelo a gosto (se quiser, use gelinho de gengibre - *receita no nosso site:* bit.ly/gelinho-fit)
- 1/2 xíc. (chá) de mirtilo (ou morango cortado em 4 partes)

Modo de fazer
Higienize os ingredientes. Ferva a água com o gengibre por 10 minutos. Desligue o fogo e adicione metade do alecrim. Espere amornar e leve à geladeira por 2 horas. Coe e junte o suco e as rodelas de limão, o alecrim o gelo e o mirtilo. Decore com o salsão e sirva.

Rende: 10 copos.

Calorias por copo: 10.

Receita sugerida pelo chef e nutricionista André Luiz (@andrenutichef), de Florianópolis.

"O limão equilibra o pH do sangue e dá uma força para eliminar o excesso de toxinas do organismo. Já o alecrim e o gengibre têm ação digestiva, enquanto o salsão é diurético. Depois de aferventado, o gengibre oferece mais um benefício: acelera o metabolismo", diz o chef e nutricionista André Luiz, de Florianópolis.

vermelho verão

Você é daquelas que fogem do batom vermelho porque pensa que ele é sinônimo de look elaborado? As últimas tendências de moda lá fora provam o contrário. O que reinou nas passarelas foi um make total boca e nada mais – o sonho de quem não dispensa praticidade. Quer embarcar no movimento? Esqueça base, pó, sombra e blush. O segredo é corrigir levemente as imperfeições com corretivo, pentear as sobrancelhas para cima com máscara incolor e apostar no batom carmim. Os lábios ganham muito mais vida em contraste com a pele levinha.

+ PENTEADOS PRÁTICOS, LOOK AQUÁTICO, PRODUTOS DETOX

Foto: Marcio Del Nero. Texto: Julia Carneiro.

1. Esmalte Estilo Fashion, Vult, R$ 6,50. O laranja é, definitivamente, a cor do verão. Embarque sem medo na tendência, que vai das novelas à praia.

2. Escova Máxima, Marco Boni, R$ 33. Com óleo de argan, que dura de seis meses a um ano nas cerdas, hidrata o cabelo durante a escovação. Genial!

3. Máscara Capilar Color & Mèches Protection, Alfaparf Milano, R$ 60. O produto protege as mechas do cabelo e dá brilho para que elas se destaquem dos fios naturais.

4. Effaclar Anti-Age, La Roche-Posay, R$ 160. Quem tem pele oleosa costuma viver o dilema: combater o excesso de sebo e dispensar o anti-idade ou atacar os sinais do tempo mesmo que o creme pese na pele. Ele resolve os dois problemas.

5. Love Rock by Shakira, R$ 70. As notas de saída frutadas formam um contraste entre ousadia e romantismo com as flores no corpo da fragrância.

6. Xampu Summer Edition, Pantene, R$ 4,50. Mais sol, menos sal! O produto retira todas as impurezas do verão do cabelo e sela as cutículas dos fios.

7. Pó Compacto Redness Camouflage, Contém 1g, R$ 96. Você é daquelas que, com qualquer coisinha, já ficam com a pele avermelhada? Este pó tem microesferas para disfarçar essas reações.

8. Killer Shine Lip Gloss, Special Force, Nars, R$ 126. Combina bastante cor com efeito translúcido. O resultado: um ar mais leve nos lábios vermelhos.

Foto: Eduardo Svezia. Preços pesquisados em dezembro de 2015.

muito cheirosa

Você é daquelas que acham que seu perfume não dura? Pode ser costume ou, então, você não está usando-o do jeito certo. Vamos reverter isso já.

(√) ESCOLHA A FRAGRÂNCIA
Elas mudam de acordo com a concentração de perfume. Eau de parfum é a mais forte e dura até 11 horas na pele (use à noite ou no frio). A eau de toilette até quatro, boa para o dia a dia. Já a água de colônia tem pouca fixação. É mais um frescor que só você vai notar.

(√) NÃO ERRE A DOSE
Às vezes, a gente não sente bem o aroma e toma um banho de perfume para sair. Isso acontece quando você já está habituada com o cheiro – mas as pessoas ao seu redor não! Como também não vale errar para menos, anote: eau de parfum pede dois sprays, três ou quatro de eau de toilette e até seis de água de colônia.

(√) ACERTE OS PONTOS
Atrás da orelha e do joelho, entre os seios, no pescoço, no antebraço e na parte da frente da coxa. Esses são pontos de pulsação, que emitem calor e espalham cheiro. Para durar mais, borrife o perfume no ar, em cima da roupa. Hidratante não funciona! Ele forma uma película que faz o aroma sair logo.

(√) FRASCOS NO LUGAR CERTO
Corra para a pia do banheiro e tire-os de lá já! A luz e a umidade reduzem muito a concentração de perfume na fragrância (bye-bye, aroma). Deixe-os no armário, ao abrigo de luminosidade, onde durarão até dois anos. Quando o líquido começar a escurecer, é sinal de que é hora de aposentá-lo.

CURTIMOS!

Ok, cada um com seus problemas... Mas melhor mesmo seria se livrar de todos eles. Por isso, a gente selecionou os produtos que, de fato, ajudaram a acabar com os nossos pepinos.

Clearly Corrective Dark Circle Perfector SPF 30, Kiehl's, R$ 182.

Minhas olheiras não sumiram completamente, mas, além de funcionar bem como corretivo, ele ajudou a suavizar o olhar. **Deise Coelho (editora de mídias digitais).**

Cera Nutritiva Unhas e Cutículas, Granado, R$ 23.

Minha cutícula é bem ressecada e ficava soltando pelinhas toda hora. A cera resolveu esse drama e ainda faz o esmalte durar mais. **Maria Lúcia Zanutto (colaboradora do site).**

Ampola Absolut Repair Power Repair Cortex Lipidium, L'Oréal Professionnel, R$ 17.

Foi só misturar bem pouquinho do produto em minha máscara de hidratação para o meu cabelo voltar a ser macio como antes de platiná-lo. **Daniela Bernardi (repórter de beleza e fitness).**

Blemish + Age Defense, Skinceuticals, R$ 230.

Ele é um sérum antioleosidade que funciona muito rápido! Meus cravos sumiram e a pele ficou sequinha e saudável já nas primeiras vezes. **Julia Carneiro (estagiária de beleza e fitness).**

BF RESPONDE
Como devo lavar os pincéis de maquiagem?

A dúvida surgiu em uma conversa na redação e cada uma fazia de um jeito. Perguntamos a Suely Oliveira, maquiadora do Studio W, em São Paulo, e ela contou que a forma certa é bem simples. Um detergente neutro (baratinho) retira os resíduos dos produtos e deixa as cerdas macias na medida. "Se hidratar muito, a aderência dos produtos fica prejudicada", alerta Suely. Depois, deite-os sobre uma toalha e espere secar naturalmente. Na pressa, recorra a um higienizador. Lave os pincéis de batom e base sempre que usar. Já os de pó e blush, uma vez a cada 15 dias.

Fotos: Veronique Beranger/Getty Images, divulgação. Preços pesquisados em dezembro de 2015. Fonte: Jan Oliveira, responsável pela identidade olfativa da Luxor Perfumes & Cosméticos

refresh nas energias

A onda detox invadiu as prateleiras de beleza. Com a promessa de purificar dos pés ao couro cabeludo, estes produtos não vão sair da sua mão!

1. Detox Fluido, Acquaflora, R$ 25. O tratamento ajuda a retirar impurezas sem estragar a cor ou qualquer outra química dos fios. **2. Eye Detox Contour Gel, Talika, R$ 212.** Como uma minidrenagem, a canetinha reativa a microcirculação ao redor dos olhos, dizendo adeus às olheiras e bolsas. **3. Shower Gel Corporal Chá Verde, The Body Shop, R$ 42.** Momento detox no banho: o chá-verde é uma superfonte de antioxidantes que dá frescor imediato ao corpo. **4. Desentoxicador Facial Nuxellence Detox, Nuxe, R$ 300.** Os ativos agem no sono da beleza. Enquanto você dorme, reparam o DNA da pele – que sofre com as agressões diárias do meio ambiente. O rosto acorda fresquinho e renovado. **5. Slim Detox, Dermage, R$ 165.** Melhora a circulação (principalmente em pernas, culote e abdômen) e diminui a retenção de líquido, o que alivia aquela sensação de pernas cansadas. **6. Xampu Detox, The Beauty Box, R$ 33.** O extrato de chá-verde com a vitamina E tem a função de eliminar os resíduos de poluição e de outros produtinhos de rotina, que acabam se acumulando no couro cabeludo. **7. Óleo Polyphenol C15 Overnight Detox (Huile de Nuit Détox), Caudalie, R$ 170.** A fórmula à base apenas de plantas elimina radicais livres e células mortas à noite. **8. Creme Antissinais 30+ Detox Celular Noite, Natura, R$ 78.** A regeneração celular é tarefa do Elastinol+R, presente em alta concentração. Para mulheres na faixa dos 30 aos 44 anos acordarem com a sensação de pele revigorada.

Foto: Eduardo Svezia. Preços pesquisados em dezembro de 2015.

Foto: Dphotographer/Istock. Preços pesquisados em dezembro de 2015 com as marcas e o fabricante.

relevo acidentado

Um sonho: exterminar todo e qualquer vestígio de celulite, estria, gordura localizada e flacidez do corpo. Uma realidade: aparelhos modernos e cada vez mais eficientes. É o caso do D-Actor, que continua se atualizando. Equipado com as mesmas ondas acústicas utilizadas no tratamento de cálculo renal, ele é capaz de dar fim a boa parte dos males que insistem em perseguir nossas curvas. "As ondas destroem a fibrose e promovem a renovação celular. Além de incentivar a produção natural de colágeno e de elastina", explica a dermatologista Mônica Aribi, de São Paulo. Imperfeições do rosto também entram no pacote. As rugas podem ser amenizadas usando ponteira e potência diferentes. Some tudo isso a um processo quase indolor – você só sente um pequeno incômodo nas áreas que ficam próximas aos ossos. A indicação é de seis a dez sessões (R$ 500 cada uma), duas por semana.

BF RESPONDE

Posso passar filtro solar e repelente ao mesmo tempo? Qual deve ser aplicado primeiro?

Pode e deve! Não dá para escolher entre proteger a pele contra os raios solares e evitar alergias e doenças transmitidas por mosquitos – ainda mais nessa época. "Não há perigo em usar os dois produtos simultaneamente", afirma a cosmetóloga Julinha Lazaretti, de São Paulo. Para garantir o melhor resultado de ambos, aplique o protetor solar primeiro, espere 15 minutos para a fixação do produto na pele e, em seguida, passe o repelente.

efeito meia-calça

A gente sabe: foram inúmeros *leg days* no ano para garantir pernas durinhas no verão. Mas tem coisas que a musculação não faz por nós – é aí que entram os produtos de beleza. Se a ideia é disfarçar as imperfeições (celulites, manchas, estrias), aposte em um spray como o **Eu ♥ Charming, Cless Cosméticos, R$ 55.** Ele dá um efeito mate na pele com um leve brilho, como se você estivesse vestindo uma meia-calça. Aplique-o à distância de 15 centímetros e espere secar por oito minutos (não precisa espalhar). Agora, se você busca um efeito iluminado para realçar o bronze, vá de **Gel Iluminador All Over Sun, Make B., O Boticário, R$ 62.** A textura dele faz com que seque rapidinho e deixe um visual perolado. Ambos os tipos saem na água, então use em eventos pós-praia.

73%

DAS BRASILEIRAS SE CONSIDERAM BONITAS OU MUITO BONITAS, *segundo a pesquisa Beauty4U, da agência Grey Brasil, realizada com mais de 2 mil mulheres. O perfil mais comum é o que relaciona a beleza a valores de conforto, espontaneidade e equilíbrio – quase 3/4 das entrevistadas procuram o maior número de informações possível antes de comprar um produto e apenas 28% assumem abrir a carteira por impulso. Autoestima lá em cima e consumo racional!*

Fotos: No3 produções (modelo), divulgação. Preços pesquisados em dezembro de 2015.

#UnhadaSemana

Alerta tendência de passarela para adotar na vida: a nova geração de unhas em gel autocolantes. Nada parecida com aqueles modelos antigos (bem falsos) e mil vezes mais prática de aplicar do que as postiças de salão. Você consegue fazer em casa, sem sujeira e dedos grudados. Não tem segredo: é só tirar o adesivo, pressionar forte na unha limpa e depois cortar ou lixar da maneira que quiser. Dá para criar um look bem natural ou mais dramático – vai do seu gosto. Ela não quebra ou lasca e dura até uma semana sem cair (mesmo entrando na piscina, jogando vôlei de praia e lavando louças). Aposte na **Impress, da Kiss NY, R$ 25**, que vem em diferentes cores: das neutras às mais chamativas. Em 15 minutos, você está salva quando surge um evento de última hora. Praticidade na palma das mãos!

VEM, VERÃO!

Esqueça as tattoos douradas e prateadas que invadiram as praias no ano passado – o hit agora é tatuar braços, costas e mãos com desenhos em... branco! De preferência com temas indianos. Fáceis de aplicar e remover (com álcool), elas duram de oito a 14 dias e podem ser encontradas online, como no etsy.com e no limelighttattoos.com (com entrega baratinha aqui, no Brasil).

Foto: Eduardo Svezia. Preços pesquisados em dezembro de 2015.

1. Pé de pato de silicone, Farm, R$ 329
2. Viseira de acrílico, Adidas, R$ 69,99
3. Protetor solar com alta resistência à água, Isdin, R$ 87,90
4. Kit de mergulho, Cetus (à venda na Dive for Fun), R$ 134
5. Quilhas para prancha, Farm, R$ 259, o kit com três
6. Parafina, Farm, R$ 19 cada uma
7. Óculos que flutuam na água, Dragon, R$ 660
8. Wetsuit de neoprene, Billabong, R$ 429,90
9. Kit com toalha, travesseiro e nécessaire de praia, Maria Ruiva, R$ 125
10. Quadro, Urban Arts, R$ 178
11. Relógio de borracha, Champion YoT!, R$ 199
12. Biquíni de neoprene, Salt Sun & Bikinis, R$ 460

fast fitness

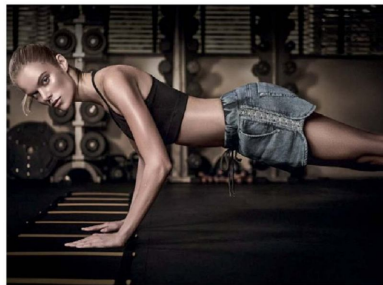
Se você já é fã das peças descoladas e com preço amigo da Forever 21, vai amar esta novidade! Desembarca este mês nas araras da rede de fast fashion a coleção Active, para a malhação. Os destaques: as tecnologias do tecido, como a antiodor, e as costuras planas, que evitam atrito e oferecem máximo conforto durante as práticas esportivas. O melhor de tudo você já sabe: os preços variam entre R$ 29,90 e R$ 135,90.

FLOWER POWER

Já ouviu falar da estampa liberty? Você pode nem saber, mas as flores miúdas e coloridas que decoram de vestido a óculos de sol, desde o século retrasado, foram uma criação da Liberty of London, marca que acaba de fazer nova parceria com a Nike. Em edição limitada, combina tecidos premium texturizados com shapes inovadores, que garantem um caimento perfeito e ainda deixam você estilosa enquanto treina. As roupas não chegarão por aqui, mas as quatro versões de tênis estarão disponíveis a partir de 19 de janeiro no site e em lojas selecionadas e custarão em média R$ 400.

Chic!

Já pode comemorar: toda mulher tem agora o direito de ir e vir com roupa de academia onde e quando bem entender. A Tory Sport nasceu no final do ano passado e celebra a elegância do esporte. Uma coleção colorida é inspirada na graciosidade dos atletas e equilibra tecidos de alta tecnologia com design clássico. São lindas peças para natação, tênis e corrida, que podem ser usadas antes, durante e depois do treino. Como não há previsão de chegada ao Brasil, podemos sonhar pelo site – ou, se for viajar, passe na loja em Nova York.

Fotos: Divulgação. Preços pesquisados em dezembro de 2015.

SEM ERRO

Não é novidade que um bom jeans salva a vida naqueles dias em que falta inspiração pro look, certo? E já pensou em ter uma peça curinga dessas também no guarda-roupa fitness? Agora é possível! A marca mineira Patogê acaba de lançar sua primeira coleção de short (R$ 199) e legging (R$ 239) que simula jeans na aparência, mas é feita com tecidos macios e maleáveis, que se assemelham ao moletom. Assim, você não abre mão de ficar descolada até na hora de suar!

da lingerie à academia

Os tecidos e acabamentos de lingerie da Hope, que você já conhece, ao lado de recortes e um mix de texturas que são a marca registrada do badalado estilista André Lima. Essa é a proposta da recém-lançada Nu Bodywear, marca do grupo que aposta no fitness e balé. A primeira coleção conta com peças versáteis, como bodies, leggings, tops e jaquetas, entre R$ 200 e R$ 500, que você pode incorporar no dia a dia, mesmo longe da malhação.

UM GOLPE DE ESTILO

Tão envolvida na moda quanto na música, Rihanna, diretora criativa da Puma desde o fim de 2014, estrela a campanha do Eskiva. O tênis feminino é uma releitura do tradicional Puma Gong, desenhado para a prática do boxe (o esporte favorito de Riri) e originalmente lançado na década de 70. Se você não luta, pode compor looks casuais de streetstyle – aí prefira a versão de cano médio (R$ 499,90) à de cano alto (R$ 599,90).

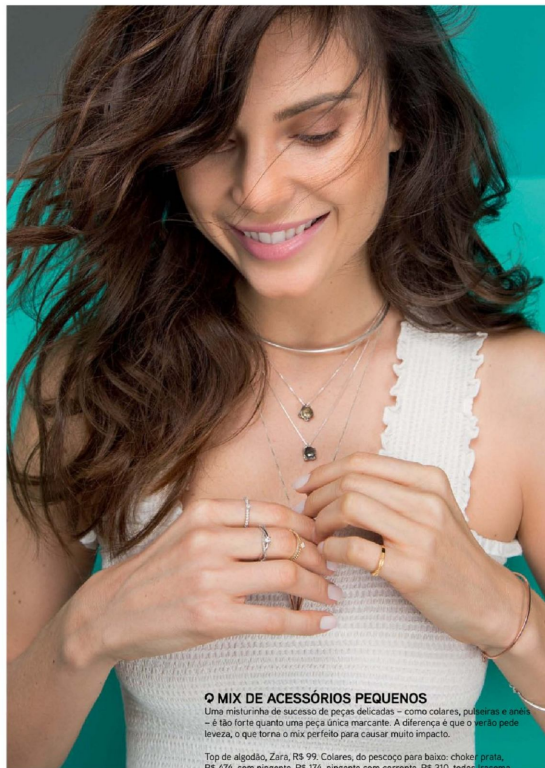
PERFIL ATUALIZADO

Para dar um up rápido nos seus looks de verão, não precisa de muito. Listamos as quatro peças-chave que vão deixar você pronta para as mais altas temperaturas. Curta já!

FOTOS DU BORSATTO STYLING CAROL ROQUETE
BELEZA CECILIA MACEDO (CAPA MGT)

O TÊNIS DESCOLADO

Item obrigatório no guarda-roupa, o tênis é a melhor saída para ficar confortável sem perder o estilo.

Blusa de algodão, R$ 488, e short de algodão, R$ 704, ambos Olympiah; jaqueta de sarja, Diesel, R$ 990; óculos, Mormaii by Tainah Juanuk, R$ 395; bolsa de couro, Corello, R$ 449; tênis, New Balance, R$ 379,90

⚲ MIX DE ACESSÓRIOS PEQUENOS

Uma misturinha de sucesso de peças delicadas – como colares, pulseiras e anéis – é tão forte quanto uma peça única marcante. A diferença é que o verão pede leveza, o que torna o mix perfeito para causar muito impacto.

Top de algodão, Zara, R$ 99. Colares, do pescoço para baixo: choker prata, R$ 474, com pingente, R$ 174, pingente com corrente, R$ 310, todos Iracema. Anéis: solitário de ouro branco, R$ 2 790, e de ouro amarelo com ouro branco, R$ 2 450; aliança de ouro branco, R$ 3 590, e aliança de ouro amarelo, R$ 890, todos Vivara. Pulseiras de prata, R$ 357 cada uma, ambas Iracema

⚲ VESTIDO RECORTADO

Mesmo sendo um clássico, o vestido curto ganha feminilidade com os recortes. Sexy na medida, toda mulher deve ter o seu.

Vestido de algodão, T. Ishida, R$ 699

Q CAMISETA BORDADA
Dá um toque criativo na produção e é versátil: assume o protagonismo no look da noite e, no dia, acrescenta personalidade se combinada com uma peça despretensiosa, como um short jeans rasgado.

Camiseta com paetês, Aversão, R$ 140; short de couro sintético, Pernambucanas, R$ 69,90; colar Love Style, R$ 80; tênis Converse, R$ 359,90

Produção de moda Ana Lima e Juliana Maria. Assistente de foto Danylo Vasconcelos. Modelo Julia Pereira. (Ford Models).

CABE NO ORÇAMENTO

Selecionamos versões das peças em várias faixas de preço para você escolher o quanto quer gastar. Confira!

ATÉ R$ 100

Tênis, Uniko (à venda na Passarela) R$ 89,99

Camiseta de algodão, Riachuelo, R$ 69,90

Colar de prata, Olha que Linda, R$ 82

Vestido de renda, C&A, R$ 89,99

ATÉ R$ 300

Tênis, Arezzo, R$ 299

Camiseta de paetês, Wasabi (à venda na Farfetch), R$ 225,88

Colar de metal, Morana, R$ 179

Vestido de algodão, Dzarm, R$ 169,99

ATÉ R$ 500

Tênis, Vert, R$ 349

Top de paetês, Triton (à venda na Dafiti), R$ 317

Colar de prata e cristais, Swarovski, R$ 419

Vestido de seda, Canal (à venda na Farfetch), R$ 479

SALVE SUA *pele*

Suas intenções são boas, mas nem sempre eficientes. Listamos os erros nos cuidados com o rosto cometidos por nove entre dez mulheres. Vire essa página junto com a do calendário de 2015!

GISLENE PEREIRA

Seu rosto é seu cartão de visitas. Se você nutre um pouco de carinho por ele, suspeitamos que grandes deslizes – como dormir com maquiagem, sair sem protetor solar e espremer espinhas – já não façam mais parte da sua rotina. Só que, apesar da dedicação, pode ser que sua pele ainda não apresente a textura e a aparência que você deseja. A solução? Identifique maus hábitos inocentes cometidos ao longo do dia por quase todas as mortais e aprenda a reverter os danos causados até aqui. Alguns pequenos ajustes na sua rotina e na bancada de beleza não vão doer nadinha!

1

ESQUECER DE PASSAR O FILTRO SOLAR EM ÁREAS IMPORTANTES

Apesar de o número ainda ficar a desejar, as brasileiras que usam protetor solar diariamente já somam 43% da população* – esperamos que você não faça parte dos outros 57%, hein? Além de causar manchas e envelhecimento precoce, deixar áreas desprotegidas aumenta o risco de câncer de pele. "Em geral, as mulheres se esquecem dos lábios, da região próxima às pálpebras, das orelhas, da raiz do couro cabeludo, do colo, do pescoço e da nuca", aponta o dermatologista Abdo Salomão Júnior, de Guaxupé (MG). Dica prática: sempre aplique o protetor solar com o cabelo preso em um coque. Dessa forma, você consegue identificar todas as pequenas áreas que ficarão expostas. "O ideal é uma colher de chá de protetor para a testa, uma para cada lado da face e uma para a região central do queixo, o buço e o nariz", diz o médico Newton Morais, diretor da clínica Mais Excelência Médica, em São Paulo. Impossível seguir à risca? Então, ao menos escolha um FPS 40 ou mais, reaplique a cada duas horas e sempre que entrar na água ou suar e aposte em itens de make com filtro solar, que garantem uma defesa extra contra os raios UVA e UVB. Seu protetor facial também deve ir para pescoço, colo e até mãos – regiões que entregam as informações do seu RG.

Base Waterweight Foundation, M.A.C, R$ 143

Filtro Solar Tonalizante Gel Creme Facial FPS 40, Adcos, R$ 112

* Pesquisa do Instituto Mauricio Pupo de Educação e Pesquisa.

COMPRAR O ANTI-IDADE AMIGO SEM INDICAÇÃO MÉDICA

Os primeiros sinais do tempo deram as caras – ou você só está querendo evitá-los –, mas, antes de fazer sua estreia no mercado antirrugas, marque uma visita ao dermatologista. A maioria desses produtos contém derivados da vitamina A, velhos (e ótimos!) conhecidos de quem quer uma pele mais jovem, luminosa, firme e livre de poros abertos – você já deve ter ouvido falar neles em forma de peeling (peeling de ácido retinoico) e de cremes, loções ou séruns com retinol na fórmula. "Os retinoides têm efeitos sobre o DNA da célula e são das poucas substâncias com incontestável eficácia para tratamento e prevenção do envelhecimento", afirma a dermatologista Paola Garambone, do Rio de Janeiro, que cuida de famosas como Paolla Oliveira. Por serem potentes, eles podem irritar sua pele se aplicados da maneira incorreta. "Só devem ser usados sob prescrição médica (que vai definir a concentração do ácido), no período da noite e com uma camada fina sobre a pele limpa", diz o dermatologista João Carlos Pereira, da Clínica Derm, de São José do Rio Preto (SP). Para a marinheira de primeira viagem, o ideal é espalhar o produto dia sim, dia não, até a pele se acostumar. Se a sua for sensível ou seborreica, aplique após o hidratante.

Fotos: Trunk Archive e divulgação (produtos).

para peles com acne
Duo Retix Gel, Melora, R$ 60

para peles normais
Pro-Correct Concentrado Intensivo Fluido Antirrugas, Roc, R$ 166

Não saber seu tipo de pele atual

Em um país de clima tropical, como o Brasil, é comum que seu rosto brilhe além da conta em certos dias mais quentes ou que determinadas áreas fiquem mais oleosas – como testa e nariz, onde se concentra a maior parte de glândulas sebáceas. Mas isso não quer dizer que você seja dona de uma pele oleosa ou que ela apresentará as mesmas características para sempre. "A pele muda, principalmente a da mulher, porque sofre influência da idade, dos hormônios (como na gravidez), do uso de cosméticos, da alimentação e da ingestão de água, entre outros fatores", explica Newton. Apenas o dermatologista poderá definir se você está no time do tipo normal, seca, mista, oleosa ou sensível – logo, esqueça os palpites da amiga, da mãe ou do espelho do banheiro do trabalho. "É preciso acompanhar as diferentes fases da pele ao longo dos anos para definir os melhores produtos, que geralmente são mais secos quando a mulher é jovem, balanceados na fase adulta e mais oleosos ao ficar mais velha", diz Abdo.

APLICAR O PRODUTO CERTO NA HORA ERRADA

As informações sobre o "modo de usar" na embalagem dos cosméticos não estão ali à toa. Algumas fórmulas vão desempenhar um papel mais eficiente se usadas durante o dia – como é o caso dos produtos com ativos que combatem os radicais livres, os famosos antioxidantes. "Pela manhã, o melhor é apostar em composições com vitaminas C e E, coenzima Q10 e resveratrol, que podem estar presentes no sabonete, tônico e no hidratante facial", indica a dermatologista Claudia Marçal, de Campinas (SP). À noite – momento em que os ingredientes são mais bem absorvidos –, lance mão de opções mais potentes para o combate a envelhecimento, manchas e acne. "É o caso do ácido retinoico, do ácido glicólico e da hidroquinona, que não devem ser expostos à luz solar ou à luminosidade excessiva, sob o risco de queimaduras, irritações e manchas", explica a dermatologista Flávia Novis, do Rio de Janeiro.

Effaclar Anti-Age, La Roche-Posay, R$ 160

Timexpert C+ Creme Revitalização Intensiva FPS 10, Germaine de Capuccini, R$ 208

Procrastinar seus deveres com a pele

Na corrida para ter um rosto bonito, as mulheres costumam passar seus 20 anos apenas no aquecimento – há semanas em que os cuidados são religiosamente seguidos e, em outras, você nem se lembra de que o esfoliante existe. Aos 30 anos, a maioria de nós até arrisca um trote leve (um peeling aqui, um laser ali), mas só nos esforçamos para valer a partir dos 40, quando os sinais ganham evidência. "Se você adota tratamentos na faixa dos 20 anos, está fazendo uma poupança em saúde para a pele", afirma Claudia. Seguir uma rotina de cuidados desde cedo retarda o surgimento de rugas, a perda de firmeza e as manchinhas. Para entrar na sua agenda de beauté: "A higiene diária é essencial para um rosto saudável e livre de bactérias, assim como o esfoliante (promove a renovação celular), o hidratante (os com vitamina C vão manter a firmeza) e o protetor solar", diz João Carlos. Um creme para a área dos olhos com peptídeos na fórmula atenua as linhas de expressão, que aparecem mais cedo nessa região, em que a pele é fininha. Reforço extra: alimentar-se bem, não fumar, beber bastante água e não abusar do álcool.

Esfoliante U.SK Scrub, Under Skin, R$ 129

Reparador da Área dos Olhos Linha Fases, Jequiti, R$ 50

Gentle Exfoliating Gel, Nuxe, R$ 90

SÓ COMPRAR A ÚLTIMA NOVIDADE DO MERCADO

Se está todo mundo falando de um novo produto, não há problema algum em você também querer testá-lo. Mas lembre-se de que o ativo de última geração não é, via de regra, melhor que seus antecessores ou o mais adequado para você. "Acho um erro comprar um produto recém-lançado só por ser novo. É importante esperar um tempo para conhecer seus resultados e escolher um cosmético com a indicação de um profissional", diz Abdo. Na hora de renovar o nécessaire, guarde uma parte das suas fichas para adquirir o lançamento do momento e outra para investir em substâncias antigas, mas consagradas pela medicina. "O ácido retinoico é imbatível. O melhor antiaging de todos", defende Newton. Os ácidos salicílico e glicólico são ótimos para cuidar da acne. Já os peptídeos e os AHAs (alfa-hidroxiácidos) ajudam no combate a linhas finas e rugas. Assim, não tem erro, certo?

Combater a oleosidade com todas as suas forças

Por mais que a adolescência tenha deixado más lembranças – não era fácil contabilizar uma espinha nova no rosto a cada dia –, você precisa entender que, a essa altura da sua vida, a guerra contra a oleosidade requer táticas bem diferentes daquelas do passado (quando cutucar o pontinho amarelo parecia a melhor solução). "Jamais esprema a lesão. Isso pode levar a uma infecção séria", diz Paola. O ideal é lavar o rosto com um produto à base de enxofre, ácido salicílico ou glicólico apenas duas vezes por dia (manhã e noite). O excesso de sabonete tende a causar um efeito rebote e estimular ainda mais as glândulas sebáceas. Se a pele brilhar durante o expediente, um lencinho absorvente e uma camada de pó mineral ou translúcido (anote para ter no nécessaire do trabalho) dará conta do recado. Produtos como hidratante (sim, ele é importante para fortalecer a barreira cutânea), esfoliante e protetor solar precisam ter uma fórmula desenvolvida para peles oleosas. "À noite, aplique um creme à base de ácidos ou um antibiótico tópico", completa a dermatologista. Não haverá espinha capaz de derrubar seu humor em 2016. BF

Solução Micelar Demaquilante Sébium H2O, Bioderma, R$ 28

Protetor Toque Seco FPS 50, L'Oréal Paris, R$ 55

Elegemos nossos penteados de celebridade favoritos e os trouxemos à vida real. Sabe aquele cabelo lindo, mas que parece impossível de reproduzir sem gastar horas no salão? Testamos com as nossas próprias mãos – e, se a gente conseguiu, você também consegue!

TEXTO JULIA CARNEIRO E JULIANA DINIZ FOTOS LU CRISTHOVAM BELEZA LU RAMOS (MG HAIR)

PENTEADO PARA TRÁS

POR QUE AMAMOS A mais famosa do clã Kardashian, Kim é uma das celebridades que, evento sim, outro também, desfilam com o cabelão todo puxado para trás e superbrilhante. Na vida real, o penteado vai bem de festas chiquérrimas a jantares à beira da praia para dar um ar de "ainda estou com o cabelo molhado". Como o rosto fica em total evidência, é a oportunidade perfeita de exibir o bronzeado do verão.

QUANDO USAR À noite, com muito iluminador para destacar o bronze.

Spray Extrabrilho Headrush, Bed Head Tigi, R$ 152

Prancha Progressive Pro, Salon Line, R$ 220,

PASSO A PASSO (Mariana, estagiária)

1 Seque o cabelo escovando para trás (se você não tiver os fios lisos, use a prancha para deixá-los uniformes). Separe o topo e prenda em um coque.

2 Faça outro coque com o restante dos fios. Dele, vá soltando camadas finas de cabelo e aplique spray de brilho uma a uma (serão em média cinco).

3 Solte a parte de cima e divida em duas mechas, uma à frente, outra atrás. Com um pente fino, desfie bem a raiz da mecha de trás para dar volume no topo da cabeça.

4 Penteie a mecha que sobrou para trás, por cima do desfiado.

5 Capriche no spray de brilho por todo o cabelo e finalize com spray fixador. Para um efeito mais molhado, troque o spray de brilho por gel desde o passo 2.

COQUE SOLTINHO

POR QUE AMAMOS Chique e descolado, este jeito de prender o cabelo é um grande quebra-galho no *bad hair day*. E o resultado rende um daqueles antes e depois inacreditáveis. A principal regra do passo a passo aqui é segui-lo meio sem regras. Confie no instinto! Funciona em qualquer textura de fio, por isso, nem se preocupe em fazer uma modelagem prévia – a ideia é explorar sua beleza natural!

QUANDO USAR No casamento pé na areia com make bem romântico.

Mousse Frizz-Ease Curl Reviver Styling, John Frieda, R$ 83

Elásticos de silicone, Océane Femme, R$ 3

PASSO A PASSO (Letícia, designer)

1 Deixe o cabelo secar naturalmente. Aplique três *pumps* de musse e amasse com as mãos.

2 Faça um rabo de cavalo baixo, na altura da nuca, bem frouxo, com um elástico de silicone.

3 Separe pequenas mechas e prenda com grampos de maneira aleatória. Esse é o truque para deixar o coque soltinho sem cair.

4 Passe o spray fixador no coque pronto.

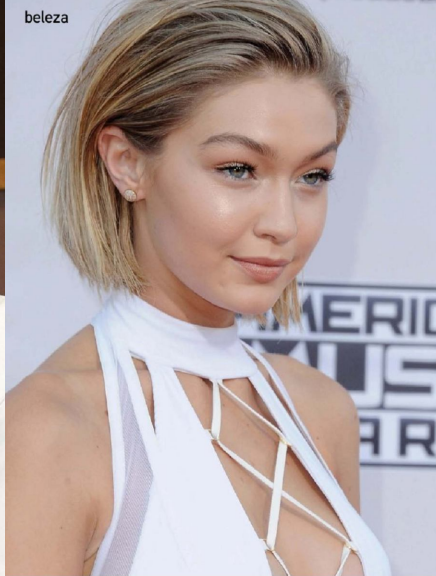
5 Solte fiozinhos do jeito que quiser na parte da frente do cabelo para deixar seu look descolado e natural.

RABO BAIXO

POR QUE AMAMOS Juliana Paes ditou tendência com o cabelo da sua personagem, Carolina, na novela *Totalmente Demais*, da Rede Globo. Como não amar quando o penteado mais fácil da vida fica em alta na estação? (Obrigada, Ju!) Em cinco minutos, você controla fios rebeldes – adeus, umidade! – e fica pronta para a festa na piscina do hotel ou para bancar a fina no trabalho – já que não é só de férias que vivemos em janeiro!

QUANDO USAR Dia ou noite, combinado com maxibrincos.

Spray de Fixação Silk Finish Firm Hold, Senscience, R$ 122

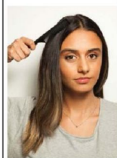
Pente Fino Profissional Carbono, Marco Boni, R$ 14

CURTINHO FAKE

POR QUE AMAMOS Morre de vontade de cortar, mas falta coragem? Vá de *fake bob*! O cabelo favorito das famosas para causar burburinho no *red carpet* é simples e leve. Outro ponto positivo é que, caso mudar totalmente o visual esteja na sua lista de desejos para 2016, o penteado é um ótimo jeito de ter uma prévia do resultado final. Para um estilo mais sofisticado, faça ondas com *babyliss* e ganhe um ar anos 1920.

QUANDO USAR Em eventos chiques de dias quentes, com make levinho.

Piranha de cabelo, Finestra, R$ 16

Caixa de grampos, Ricca, R$ 5

PASSO A PASSO (Julia, estagiária)

1 Com a ajuda do pente, divida o cabelo ao meio, medindo a risca pelo seu nariz.

2 Use um elástico de silicone para prender os fios em um rabo de cavalo bem baixo e grudado na nuca.

3 Separe uma mecha fina do rabo de cavalo, enrole-a em volta do elástico e prenda com um grampo.

4 Finalize aplicando spray fixador para eliminar qualquer vestígio de frizz.

5 A textura do rabo de cavalo é você que decide! Se não quiser alisar, o look fica lindo com ondas e cachos.

PASSO A PASSO (Juliana, redatora-chefe)

1 Prenda a parte da frente do cabelo (que tem que ser mais curta, na altura do corte bob) com grampos.

2 Separe o terço inferior dos fios soltos e prenda o resto. Desfie essa mecha separada, sem medo, para dar volume ao penteado.

3 Solte a parte de cima e prenda com um elástico de silicone perto das pontas.

4 Enrole o cabelo para dentro e prenda-o na área desfiada com grampos. Aplique bastante spray para fixar.

5 Solte a parte da frente (passo 1) e estilize com spray fixador.

BF

BF ESTILO DE VIDA

ÁGUAS passadas

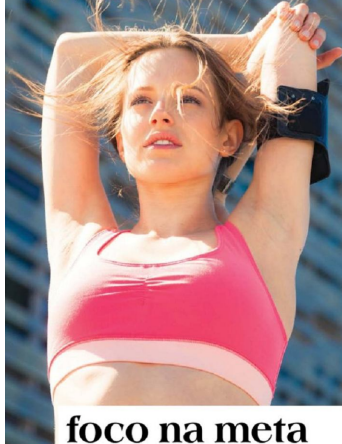
Deixe para lá alguns (maus) hábitos de 2015 e adote pequenas mudanças no trabalho, no armário e nos cuidados com o corpo. A vida vai desenrolar!

DEIXE EM 2015 A mania de checar as redes sociais assim que o celular desperta pela manhã.
ADOTE EM 2016 Escreva os seus sonhos de carreira num papel. Traz mais foco e criatividade para você encarar o expediente no escritório.

DEIXE EM 2015 As peças, os livros e todo o tipo de objetos acumulados com a esperança de aproveitá-los algum dia.
ADOTE EM 2016 Deixe no armário apenas os itens que foram usados no último ano e os que têm um valor sentimental de fato.

DEIXE EM 2015 A ideia de que a balança é a opção mais confiável para avaliar seu desempenho na academia.
ADOTE EM 2016 Em vez de estabelecer uma meta de perda de peso, defina a porcentagem de gordura de que deseja se livrar. Ao queimar massa gorda e ganhar massa magra, suas medidas serão reduzidas sem necessariamente mostrar um resultado relevante na balança.

Foto: MECKY/Getty Images. Texto: Gislene Vieira.

+ MÚSICA PARA TRABALHAR, VIAGENS FITNESS, ALERTA: SIBUTRAMINA

foco na meta

Janeiro é o mês oficial da lista de resoluções de ano novo. Pena que logo vem o Carnaval e a gente se esquece delas rapidinho. Para garantir que você cumpra suas metas de verdade, ouvimos o psicólogo e estudioso da filosofia indiana Andrês de Nuccio, diretor do Ísvara Instituto de Yoga, de Campinas (SP). Primeiro passo: "Identifique o que deve virar um hábito e o que é alvo", orienta. É uma maneira de você organizar estratégias práticas e obter resultados efetivos e, assim, manter a motivação em ritmo de trio elétrico.

META DO TIPO HÁBITO

• *Exemplo:* fazer 30 minutos de exercício todos os dias ou ler um livro por mês.
• *Como agir:* mesmo que você comece com um comportamento mínimo (ler três páginas por dia ou se exercitar por cinco minutos), faça isso com comprometimento e sem espaço para furos. É a repetição que cria o hábito de você se exercitar ou de ler todos os dias.

META DO TIPO ALVO

• *Exemplo:* ter um corpo em forma (mais magro, forte e definido).
• *Como agir:* esse tipo de meta requer ações em conjunto. Eleja as duas mais importantes – matricular-se na academia e agendar uma consulta com a nutricionista. "Centrar forças nessas duas iniciativas traz avanços rápidos e, com isso, a chama da motivação permanece acesa", diz o psicólogo.

VOO SOLO

Viajar é sempre um programa inesquecível – ficam registrados na memória a comida, a arquitetura e os costumes da cidade. Sem companhia para encarar seu primeiro #projetoférias2016? A jornalista Kivia Mendonça, que já se aventurou por mais de 60 países, dá dicas para você fazer novos amigos e curtir ao máximo a viagem. Autora do blog Kiviagem!, ela garante: sozinha, você não vai ficar!

1 PERCA O PRECONCEITO COM ALBERGUES
Os hóspedes geralmente estão na mesma vibe de conhecer os pontos turísticos e aproveitar a programação cultural da cidade. Por isso não vai faltar companhia para passeios, jantares, baladas...

2 HOSPEDE-SE EM CASAS DE MORADORES
Essa é outra maneira de conhecer pessoas diferentes e fazer uma imersão nos costumes locais, além de descobrir passeios fora do circuito turístico. Pesquise nos sites couchsurfing.com e airbnb.com.br.

3 PEGUE CARONA
Você vai ouvir boas histórias. "Em seus próprios carros, os motoristas ficam à vontade para se abrir", conta Kivia. Use aplicativos que oferecem o serviço com segurança, como o CaronaBrasil e o Wego.

NO SEU RITMO

Trabalhar com o fone de ouvido plugado (e sem se desligar do mundo real) aumenta a produtividade no escritório, favorece a dieta e esquenta a vida a dois. Sério! A música estimula as regiões cerebrais ligadas às emoções, à saciedade e aos desejos sexuais, segundo um estudo da Universidade McGill, no Canadá. "Isso acontece graças à liberação de serotonina e, dependendo do ritmo musical, de adrenalina", diz o neurologista Leandro Teles, da Academia Brasileira de Neurologia.
O que colocar na playlist: músicas instrumentais e clássicas para melhorar o foco e a criatividade. Já para despertar e ganhar energia, selecione as opções mais agitadas – olha só que desculpa boa para trabalhar ao som de *Bang*, da Anitta.

Fotos: Peopleimages.com/Getty Images (mulher), Fabio Mangabeira (mala).

O psicoterapeuta Marco Antonio De Tommaso ajuda você a se conhecer melhor

se quiser, você emagrece

Primeiro procurei um endocrinologista, que, depois de avaliar o resultado dos meus exames laboratoriais, prescreveu apenas uma dieta. Para ajudar no meu novo cardápio, consultei também uma nutricionista. Mas não consegui seguir a principal recomendação feita pelos dois profissionais: comer menos (não adianta: fome, eu não vou passar!). Então procurei um psicoterapeuta. Já fui a duas sessões e tudo continua igual. Minha dúvida: será que algum deles vai ser capaz de resolver o meu problema?
Sophia*, 19 anos, 1,60 metro de altura, 80 quilos.

Desculpe dizer, Sophia, mas você quer "ser emagrecida". Essa possibilidade não existe. Mesmo assessorada por uma equipe multidisciplinar (endocrinologista, nutricionista e psicoterapeuta), os resultados na balança vão começar a aparecer somente a partir do momento em que estiver realmente disposta a modificar o seu estilo de vida. Deixar o sedentarismo de lado, escolher melhor os alimentos, respeitar o horário das refeições e moderar no tamanho das porções. Essas mudanças vão permitir que você constate o que provavelmente ouviu inúmeras vezes, mas não acreditou: dá para perder peso sem passar fome. Fácil não é! Emagrecer envolve comprometimento, paciência e aprendizado – caminho que os profissionais escolhidos podem percorrer com você, e não por você. Se quiser fazer o percurso sozinha, vá em frente. Para isso, busque motivação. Pense no prazer de atingir o peso desejado. Melhor, ouse no seu objetivo: emagrecer e se manter magra – porque você quer e pode fazer isso por si mesma.

deixe o passado no passado

Quando criança, eu não era a Rose. Era a gorda, a obesa, a rolha de poço... Mudei de turma e até de escola para fugir de tanto bullying. Na adolescência, me obriguei a caminhar para emagrecer e acabei gostando. Passei a trotar e, em seguida, a correr. Depois de me livrar de 22 quilos (meu peso baixou de 80 para 58 quilos), virei triatleta amadora. Mas, infelizmente, estou parada há três meses por causa de uma hepatite. Já engordei 8 quilos e estou com medo dos fantasmas do passado. Será que está tudo perdido?
Rose*, 24 anos, 1,68 metro de altura, 66 quilos.

Rose, você é um exemplo de superação! Na luta para vencer o excesso de peso, descobriu o prazer de fazer esporte. Com mais de 20 quilos a menos, também experimentou o gosto bom de uma autoestima elevada. Não é a hepatite que vai derrotá-la. Sem dúvida, você precisa se recuperar totalmente: essa é uma doença delicada e exige cuidados. Mas pense que essa parada é provisória e logo mais você vai retomar o ritmo dos treinos. Enquanto isso, não se descuide da alimentação – quanto mais próxima estiver dos 58 quilos, mais fácil vai ser o retorno. Deixe os fantasmas do passado no passado – o seu momento é outro! Ou, se preferir, foque no lado positivo: eles serviram de impulso para você dar uma bela virada na vida. Encontre forças também na atleta que está aí, dentro da Rose. Acredite nela e você vai estar de volta às atividades em menos tempo do que imagina.

"Perder peso envolve comprometimento, paciência e aprendizado – um caminho que os profissionais consultados podem percorrer com você, e não por você."

Conte sua história para a gente diva@abril.com.br

* Nome trocado para preservar a identidade da leitora.

Foto: Fabio Mangabeira. Texto: Eliane Contreras.

bloco do passa longe

Este ano, a temporada de mar, sol e festas se estendeu – o Carnaval está logo aí! Você pode aproveitar ao máximo os dias ao ar livre sem preocupações na cabeça. Para isso, veja como afastar os probleminhas de saúde mais frequentes da estação. É fácil, fácil – como letra de marchinha!

INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

Atenção ao que você come na rua. Saladas mal lavadas, ovos contaminados e peixes malcozidos costumam ser os responsáveis por aquela dor de barriga que acaba em diarreia e vômito. "Nessas horas, hidrate-se e consuma alimentos de fácil digestão, como sucos, purê de batata e legumes", recomenda a médica nutróloga Ana Luisa Vilela, de São Paulo. Fique de olho na higiene dos locais, limpe as latas de bebida e evite frutas que já estejam cortadas.

RESSACA

Exagerou na noite anterior? Hora de trocar a cervejinha pela água para hidratar os tecidos e mandar embora a dor de cabeça e o enjoo. Mamão e melancia são boas opções por terem frutose, que dá energia para que o corpo funcione. "O refrigerante também hidrata e fornece açúcar, mas não é rico em eletrólitos como a água de coco", compara Ana Luisa. Da próxima vez, antes de sair para a farra, encha o estômago. A comida faz com que o álcool seja absorvido mais lentamente e não vá direto ao sangue.

INSOLAÇÃO

Amamos bronzeado, mas tostar na praia não é uma boa. Além do risco de câncer de pele, o excesso de sol aumenta a temperatura corporal e causa insolação – inclusive para quem pratica atividade física na cidade. "Os sintomas podem aparecer mesmo quando você não fica vermelha. Eles vão de febre alta e tontura a enjoo e até desmaio", alerta a dermatologista Mariana Gradowski, de Curitiba. O filtro solar não salva nesse caso, por isso, evite longos períodos na rua entre 10 e 16 horas e use chapéu. Se já for tarde demais, beba muita água, abuse do hidratante e faça compressas de água fria em punhos, rosto e pescoço (esqueça o banho gelado, que pode provocar um choque térmico!).

DOR DE OUVIDO

A otite externa, mais comum no verão, acontece quando a pele do conduto do seu ouvido infecciona, consequência de muitas horas dentro de águas poluídas. "Pingar duas gotas de óleo mineral cria uma película protetora, que ajuda a evitar o problema", diz o otorrinolaringologista Jair de Carvalho e Castro, do Hospital Samaritano, no Rio de Janeiro. Já quem vai mergulhar com cilindro deve evitar a modalidade se estiver com o nariz entupido ou sinusite.

CANDIDÍASE

É só sair de férias para esse incômodo voltar – sim, ele é muito comum! A coceira vaginal e o corrimento esbranquiçado não têm a ver com suas atividades sexuais, mas com pequenos cuidados de rotina. "Stress, queda da imunidade, abafamento da região, umidade e má alimentação desequilibram a flora vaginal e a deixam mais propícia ao fungo", aponta o ginecologista Renato de Oliveira, da clínica Criogênesis, em São Paulo. Sempre que possível, troque o biquíni molhado por um seco e aposte em pratos saudáveis.

Foto: Stanislaw Pytel/Getty Images.

AGORA VAI!

Já é tradição fazer uma lista de metas para o ano que vai começar. Se bem-estar é o seu grande objetivo, adote algumas atitudes fitness que vão ajudá-la a conquistar uma ótima forma e ainda turbinar a sua saúde. E, no próximo Réveillon, comemore uma nova você. POR BEATRIZ SOUZA

SE VOCÊ DESEJA turbinar o cérebro

Isso mesmo! Os exercícios podem até aperfeiçoar sua memória e sua concentração. "Qualquer atividade que estimule nossas conexões neurais consegue melhorar a cognição", diz a psicóloga Paula Teixeira Fernandes, professora do Departamento de Ciências do Esporte da Universidade de Campinas, em São Paulo

NOVA META

(√) **Convide as amigas para uma partida de vôlei três vezes por semana.** "Nos esportes coletivos, você tem que tomar decisões rápidas a todo momento e, para isso, precisa estar focada e antecipar seus movimentos", explica Paula. É como se a sua mente criasse atalhos para ser mais eficiente. A longo prazo, adotar essa prática quando jovem cria uma reserva cognitiva para a velhice, de acordo com um estudo da Universidade de Boston, nos Estados Unidos.

SE VOCÊ DESEJA ter mais energia

Sim, acontece com todas nós. Em alguns dias, bate um desânimo pela manhã e falta gás à noite – inclusive, para ir à academia. Quando isso vira recorrente, a solução é justamente o contrário do que o seu corpo parece dizer: mexa-se! "As pessoas reclamam que não têm ânimo, mas na verdade, só estão acostumadas a serem inativas", diz Paulo Correia, coordenador do Laboratório de Neurofisiologia do Exercício da Universidade Federal de São Paulo. Acredite: o corpo se adapta ao nosso estilo de vida, seja ele agitado ou sedentário. Então, volte ao modo operante agora mesmo!

NOVAS METAS

(√) **Alternar treinos de força e exercícios aeróbicos.** Não precisa pegar pesado na musculação, mas priorize um número maior de repetições. No dia seguinte, escolha um treino aeróbico (30 minutos já são o suficiente). Vá intercalando os dois e, após duas semanas, você já deve se sentir mais disposta. A atividade física ainda melhora sua condição metabólica, o que aumenta o nível de energia. E, ao fortalecer a imunidade, evita alergias e problemas respiratórios.

(√) **Dormir e acordar no mesmo horário.** Nós sabemos que é difícil abandonar sua série favorita do Netflix e ir para a cama mais cedo. Só que manter seus hábitos sempre no mesmo período faz com que o organismo se acostume a eles – e até sinta uma enorme necessidade de realizá-los e-xa-ta-men-te como o programado. Reserve o horário em que você tem mais disposição para a academia e siga essa ideia nas refeições (sem assaltos à geladeira fora de hora) e no sono.

SE VOCÊ DESEJA melhorar a sua saúde

Doenças crônicas, como diabetes e artrite reumatoide, são dificilmente esquecidas: as dores constantes e os efeitos colaterais dos remédios são muito agressivos. Antes de se render, torne o esporte o seu aliado.

NOVAS METAS

(√) **Combine o treino aeróbico com o de resistência.** Enquanto o primeiro diminui a quantidade de glicemia no organismo por aprimorar a ação da insulina, o outro aumenta o volume de massa muscular, tecido que captura a glicose no sangue.

(√) **Faça hidroginástica.** Separe de 25 a 30 minutos pelo menos duas vezes por semana para os aeróbicos. "Terrenos planos e piscina oferecem menos riscos às articulações, que já podem estar desgastadas", aconselha Sérgio Piedade, coordenador do Departamento de Medicina do Exercício do Esporte da Unicamp. E vale fortalecer os músculos em volta das articulações doloridas.

SE VOCÊ DESEJA entrar em forma sem gastar

Pense em quantas horas você fica sentada durante o dia. Oito? Doze? Não é exagero. Saímos de casa de carro, pegamos o elevador para subir alguns andares e mandamos e-mail para falar com a colega que está a 5 metros de nós. "O ideal é dar 10 mil passos por dia", recomenda o educador físico Marcio Atalla, de São Paulo. Isso equivale a quase 8 quilômetros – nada fácil de alcançar na rotina das grandes cidades (baixe um pedômetro no seu celular para acompanhar seus passos).

NOVA META

(√) **Faça pequenas mudanças, como trocar o elevador por degraus.** Não precisa subir 17 andares a pé. Em vez disso, pare no 14º e vá o restante pela escada. Só essa pequena atitude já promove os mesmos benefícios de uma caminhada de dez minutos e trabalha os músculos das pernas. Depois de uma semana, vai ser tão fácil escalar esses três andares que você até pode aumentar o desafio.

SE VOCÊ DESEJA reduzir o stress

Quando bate aquela ansiedade, o bombom na mesa do trabalho se torna a guloseima mais irresistível que já inventaram? Não é só com você. O nosso corpo busca por carboidratos nos momentos de tensão. Mas o chocolate não é a melhor solução.

NOVA META

(√) **Dê uma corridinha de 20 minutos ou reserve uma bike na próxima aula de spinning.** "Os exercícios aeróbicos agem no controle da glicose no sangue e também promovem a sensação de bem-estar, o que pode substituir a compulsão por doce e ajudá-la a relaxar", diz Atalla. BF

Foto: Nataliya Motorina / EyeEm/ Getty images (modelo meditando).

ATALHO PARA UM CORPO MAGRO

A sibutramina é recomendada para o tratamento de obesidade e sobrepeso, mas muitas mulheres têm usado esse medicamento para despachar aqueles poucos quilinhos extras mais rapidamente. Só que esse caminho curto para um shape novo pode levar a uma rua sem saída – e colocar sua saúde em perigo!

POR MARCELLA CENTOFANTI

A amiga tomou e ficou fininha. A cunhada mudou de manequim. E, de história em história, sua vontade de experimentar a tal pílula que faz o corpo secar vai crescendo. Não é tão difícil encontrar um médico que receite medicamento para emagrecer até para quem está com apenas poucos quilos a mais, e muito menos achar anúncios de venda sem nenhuma prescrição na internet. Mas, antes de pensar que esta reportagem traz a fórmula mágica para você perder peso rapidamente, um aviso: o caminho para o corpo dos sonhos ainda inclui desafios, como trocar a cama quentinha pela aula de spinning em dias de preguiça e recusar o segundo pedaço do bolo de aniversário. A recompensa vem dentro de alguns meses, com foco e certo grau de sacrifício. Recorrer aos medicamentos – entre eles, a sibutramina – para conquistar o shape que você considera perfeito de um jeito mais rápido e fácil pode ser um atalho muito perigoso. Apesar de liberado no Brasil, pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), o remédio provoca efeitos colaterais e, portanto, deve ser usado por quem realmente precisa dele – e, claro, sempre com acompanhamento de um médico.

A pílula sintética age no cérebro, inibindo a recaptação de noradrenalina e serotonina nas sinapses dos neurônios. A gente explica: esse mecanismo faz com que raramente você sinta fome e, ao comer, fique saciada com pouco. Maravilha, se não fossem os riscos ao coração. A sibutramina, além de aumentar a frequência cardíaca, eleva a pressão arterial. "São alterações que não causam problemas em pacientes saudáveis", atesta o endocrinologista Márcio Corrêa Mancini, vice-presidente do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem). Já os cardiopatas (pessoas que têm uma doença arterial coronariana) devem passar longe. "Nesses casos, o inibidor pode desencadear um infarto", alerta Mancini. Hipertensos não controlados também correm perigo, assim como quem que tem um histórico de transtornos psiquiátricos, como bulimia e anorexia, pois na lista de efeitos adversos contam ainda ansiedade, angústia e irritação. "A sibutramina tem baixo custo e bons resultados. Mas seu uso precisa sempre de supervisão médica", reforça a endocrinologista Claudia Cozer, coordenadora do Núcleo de Obesidade do Hospital Sírio-Libanês. Mesmo assim, se os efeitos colaterais provocarem desconforto, o remédio deve ser suspendido. "Ele deve melhorar a vida da pessoa, e não piorar."

o lado B

Em setembro do ano passado, a goiana Beatriz Martins publicou no Facebook uma carta-desabafo, em que dizia que os efeitos colaterais da sibutramina levaram sua filha de 17 anos, Carolina Martins Moura, a cometer suicídio após ter alucinações. A estudante, segundo a mãe, comprou a droga sem prescrição médica. Muitas mulheres fazem o mesmo: inspiradas na vizinha que emagreceu rapidamente, tomam o inibidor de apetite por conta própria. Mandam manipular uma fórmula emprestada de alguém ou consomem o restinho dos comprimidos que sobrou da amiga. Acham que só um pouquinho não vai fazer mal. "A automedicação é o que mais preocupa os médicos por causa dos perigos do uso descontrolado", alerta a endocrinologista Cintia Cercato, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). E o mercado negro não ajuda. Pior, facilita: basta uma busca rápida na web para encontrarmos quem promete entregar a sibutramina pelo correio – sem prescrição, obviamente. Também não há nenhuma garantia de que se trata da própria substância, e não de uma formulação falsificada. Comprar um remédio em um site desconhecido é o mesmo que comprar em um camelô, concorda? "Os medicamentos vendidos em farmácia passam por um controle rigoroso da Vigilância Sanitária. Já os disponíveis na internet não recebem nenhum tipo de acompanhamento", avisa Cintia. Ou seja, não dá para a gente saber o que tem dentro do potinho.
A enfermeira Karla Colavitti, 37 anos, ignorou esses riscos. Por dois anos seguidos, ela tomou o inibidor sem prescrição e sem necessidade: o seu IMC (índice de massa corporal) nunca esteve fora da faixa considerada normal. "Sempre fui neurótica por magreza. Eternamente vou me considerar 3 quilos acima do peso", conta. A enfermeira também foi negligente em relação ao consumo de bebida alcoólica (terminantemente proibido durante o tratamento com a sibutramina) e aos cuidados com a alimentação – continuou a fazer escolhas erradas. Ainda assim, chegou aos 54 quilos desejados, seu menor peso da vida adulta, e, por isso, não se incomodava com os efeitos colaterais (boca seca, taquicardia e muito pique). Até que seu coração deu um susto – alcançou 140 batimentos por minuto (em repouso, o normal é cerca de metade disso). Por ordem médica, ela suspendeu o remédio e, mesmo assim, voltou a ter episódios de arritmia – alteração que pode estar relacionada ao uso prolongado da droga.

UNIVERSO OFF-LABEL

Existe uma gama de compostos que, diferentemente da sibutramina, não são indicados para o tratamento da obesidade e do sobrepeso, mas têm a perda de peso como efeito colateral. Por isso, alguns médicos costumam incluí-los em fórmulas manipuladas. Os mais comuns: topiramato, próprio para enxaqueca e epilepsia; liraglutida (nome comercial Victoza) e metformina, para diabetes; bupropiona, antidepressivo que ajuda a parar de fumar; lisdexanfetamina (Venvanse, no nome comercial), usado no transtorno de déficit de atenção (TDAH); fluoxetina, droga contra depressão; e naltrexona, para combater alcoolismo. A esses componentes podem ser associadas outras substâncias naturais ou não. A Abeso recomenda fugir dessas alquimias. "Elas podem agravar os efeitos colaterais das drogas. Vale a pena correr tanto risco para perder 2 quilos?", questiona Cintia. Outro emagrecedor liberado no Brasil, além da sibutramina, é o orlistat (o famoso Xenical), que reduz a absorção de gordura pelo organismo. Os inibidores derivados de anfetamina (anfepramona, mazindol e femproporex), proibidos no país em 2011, foram autorizados pelo Senado em 2014. Porém os registros na Anvisa estão condicionados a estudos de longo prazo, que não existem. Logo, não podem ser comercializados.

Ilustrações: Débora Islas. Fotos: Deborah Maxx.

E VOCÊ PODE?

Saiba quais são as restrições ao uso da sibutramina.

1 QUEM PODE TOMAR. O inibidor é recomendado para obesos (apresentam um índice de massa corporal, o IMC, acima de 30), pessoas com sobrepeso (IMC acima de 25) associado a alguma doença prejudicada pelo excesso de peso, como diabetes, apneia do sono, hipertensão e osteoartrose, e ainda para aquelas com circunferência abdominal igual ou superior a 102 centímetros (homens) e 88 centímetros (mulheres). É isso que estabelecem as Diretrizes para o Tratamento Farmacológico da Obesidade e do Sobrepeso, elaboradas pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso).

2 OS CASOS EM QUE É CONTRAINDICADA. Pessoas com doença arterial coronariana grave, hipertensas não controladas ou com um histórico de doença psiquiátrica.

3 O TEMPO DE CONSUMO. Não existe limite. "A obesidade é uma doença crônica e deve ser tratada por tempo indeterminado nos pacientes que respondem bem ao tratamento farmacológico, desde que tenham tolerabilidade", afirma o endocrinologista Márcio Corrêa Mancini.

4 AS REGRAS IMPOSTAS PELO GOVERNO. A sibutramina é vendida mediante uma prescrição, retida em farmácia. Cada receita pode comercializar no máximo duas caixas da droga. Médico e paciente devem assinar um termo de responsabilidade.

ética e consciência

Existem médicos que prescrevem a sibutramina para pacientes que querem perder 3 ou 4 quilos simplesmente para secar o abdômen – tipo de procedimento que, segundo a endocrinologista Claudia Cozer, contribui para o uso excessivo do inibidor no Brasil. Mas há situações pontuais em que ele é aceitável mesmo não existindo obesidade e sobrepeso. "É o caso de pessoas que engordaram muito em função de alterações metabólicas provocadas por um tratamento médico ou uma mudança na rotina de trabalho", diz o endocrinologista Bruno Halpern, diretor da Abeso. Mas os prós e os contras devem ser bem discutidos com a paciente, o que não diminui a responsabilidade do médico. "Ao contrário, ela é ainda maior", diz Bruno. Mas detalhe importante: mesmo com o medicamento, a reeducação alimentar e a atividade física continuam sendo essenciais. "O paciente que mantém os hábitos errados não emagrece mais do que 5 quilos com a sibutramina e engorda tudo de novo depois do tratamento", alerta Claudia. Foi o que aconteceu com a produtora Ana Bilton, 33 anos. Com 1,73 metro de altura e 75 quilos, ela está beirando o sobrepeso. "Sou muito preguiçosa. Já tentei fazer vários exercícios diferentes, mas nunca segui nenhum deles por mais de um mês. Além disso, gosto muito de comer. Na minha família, tudo gira em torno da mesa", diz. Para emagrecer rápido e sem passar fome, a produtora procurou um endocrinologista. Nos últimos dois anos, tomou o inibidor por dois períodos de três meses cada um. Nas duas vezes, emagreceu 5 quilos, mas voltou a engordar assim que parou com o remédio. Lembre: não existe milagre no processo de emagrecimento. Associar dieta e atividade física ainda é o caminho mais certeiro, saudável e seguro para você conquistar o peso dos sonhos. BF

FÉRIAS EM FORMA

Você pode ficar de pernas para o alto todos os dias. Ou então aproveitar esse tempo livre para se aventurar por destinos paradisíacos e se arriscar em novas modalidades esportivas. Vá de trekking, bike, ioga e até mergulho e curta a vibe de oito destinos fitness do Brasil e do mundo. Vai ser difícil querer voltar para casa!

POR ANNA LAURA WOLFF

DESERTO DO ATACAMA (Chile)

Mais alto e árido deserto do mundo, o Atacama tem paisagens inóspitas, com lagoas coloridas e salares pontuados por flamingos, lhamas e vicunhas pastando entre a vegetação ralinha e os vulcões cônicos.

San Pedro de Atacama é uma vila de casinhas marrons e chão de terra de onde partem os tours pela região. Comece a aventura alugando uma bike na Caracoles, a rua principal, e pedalando 8 quilômetros por uma estradinha íngreme até o surreal Vale da Lua, onde o solo branquinho e as formações rochosas parecem ter sido retirados do espaço. Outra opção é ir de van até o inabitável Vale da Morte e descer sua duna de quase 100 metros de altura com uma prancha de sandboard. É de perder o fôlego! E nem pense em entrar nas águas das Termas de Puritama sem passar um pouquinho de apuro: a melhor forma de chegar lá é fazer o trekking de quatro horas pelos cactos gigantes do Vale de Guatin. Por fim, escolha um dos vulcões da Cordilheira dos Andes e suba a mais de 5 mil metros de altitude! Algumas pessoas podem sentir falta de ar, por isso, programe a aventura para os últimos dias da sua estadia, assim tem tempo de se aclimatar e aproveitar a viagem sem stress.

QUANDO IR Outono ou primavera são boas escolhas. Já no inverno, as temperaturas chegam a -25 °C e, no verão, o calor é escaldante e ainda há grandes chances de chover.

QUEM FAZ A Ayllu (www.ayllu.cl) tem o sandboard no Vale da Morte por US$ 60 e escaladas a partir de US$ 200. A Visit Chile (www.visitchile.com.br) vai à Puritama por US$ 142. Os dois sites estão em português.

COSTA RICA

Espremido entre a Nicarágua e o Panamá, o país vai de destino de mochileiros a reduto de resorts de luxo na borda de vulcões, córregos turbulentos e florestas tropicais. E esportes radicais não faltam!

Na costa oeste, banhada pelo Pacífico, o Parque Nacional Manuel Antonio serve de base para a maioria dos turistas. O motivo: suas praias com águas clarinhas, são rodeadas por uma verdadeira selva, onde dá para praticar esportes aquáticos, como stand up paddle e kite surfe, e se aventurar nas trilhas com paisagens paradisíacas. A área do vulcão Arenal, ainda ativo, abriga a maioria das atividades, de rafting em rios cristalinos a rapel em cachoeiras e canoagem no extenso Lago Arenal. Reserve um dia para o tour pelo vulcão. Mais abaixo, na Floresta de Monteverde, compense o esforço do canopy (uma espécie de arvorismo) em uma tirolesa emocionante. As mais corajosas podem ir além: um salto no maior bungee jump da região, com 143 metros.

QUANDO IR De dezembro a abril, longe da estação chuvosa e quando é possível ver mais pássaros. Junho e julho são roubadas: é caro e chove.

QUEM FAZ A Anywhere Costa Rica (www.anywherecostarica.com) é especialista no país. O canopy sai a partir de US$ 45 e o rafting, desde US$ 58. Já o bungee jump é feito com a Monteverde Extremo (www.monteverdeextremopark.com) por US$ 60.

Fotos: Divulgação.

CHAPADA DIAMANTINA (Bahia - Brasil)

Principal rota de ecoturismo do país, o Parque Nacional da Chapada Diamantina guarda um mar de montanhas, chapadões, cachoeiras, grutas e rios. Você pode passar semanas por lá e os guias locais ainda vão jurar que há atrações a descobrir.

Os trekkings não são para qualquer um. No mais famoso deles, o do Vale do Paty, você passa de três a cinco dias (são 40 ou 75 quilômetros) andando em um terreno íngreme, dormindo na casa de nativos e longe de qualquer sinal telefônico. Menos intensa é a trilha que sai de Lençóis, centro da Chapada, e vai até o Vale do Capão: são 25 quilômetros, percorridos em oito horas. Vai viajar com a família toda? O percurso de 15 quilômetros do Morro do Pai Inácio a Lençóis é indicado também para crianças por causa do seu terreno plano. Vale ainda ampliar a experiência com mais 5 quilômetros de caminhada até a Gruta do Lapão, onde você pode descer um rapel de 50 metros entre blocos de rocha e pedras soltas.
QUANDO IR Na alta temporada, de dezembro a fevereiro, as cachoeiras enchem e as diárias sobem. Já de maio a setembro, os raios de sol deixam as grutas ainda mais bonitas. Prepare a câmera!
QUEM LEVA A Pisa (www.pisa.tur.br) tem pacote com trekking de sete noites pelo Vale do Paty, com passagens, a partir de R$ 3 090. Sem trilha, a semana da TGK (www.tgkturismo.com.br) sai por R$ 1 730 com passagens e acomodação simples em Lençóis.

Fotos: Franco Hoffchneider (Chapada Diamantina) David Epperson/Getty Images (Toscana), Jane Sweeney/Getty Images (Miami).

TOSCANA (Itália)

Nas estradinhas sinuosas, entre as colinas verdes da região mais bela da Itália, comer, beber e viver bem é uma regra. Pedale para conhecer os quintais das construções medievais, com as uvas dos melhores vinhos da Europa – para saborear e se apaixonar!

É verdade que o carro é o jeito clássico de circular pela região. Mas, já que a dieta merece ser deixada aqui, no Brasil (você vai querer experimentar um novo restaurante a cada dia), mantenha a forma em cima da bike. Existem roteiros de seis dias, em que você sai da cidade de Florença e pedala a média de 40 quilômetros diários. O percurso é alternativo, então não há risco de dividir o terreno com automóveis. E, se ficar difícil, recorra às vans de apoio das agências de turismo, que dão uma grande ajuda nas longas subidas. Durante o caminho, escolha algumas vinícolas para visitar e até dormir. Não se esqueça de fazer paradas nas cidadezinhas – como San Gimignano, Siena, Montalcino, Pienza e Montepulciano.
QUANDO IR Em setembro, época da vindima, quando você consegue participar da colheita das uvas e encarnar produtores do passado pisoteando as frutinhas. Só atenção porque as temperaturas ficam altas.
QUEM LEVA A Butterfield (www.butterfield.com.br) é especialista nos roteiros de bike e tem pacote com cinco noites em luxuosos castelos por US$ 4 995, sem passagens. Com a Bike Expedition (www.bikeexpedition.com.br), as cinco noites custam € 3 230, sem passagens.

MIAMI BEACH (Estados Unidos)

Engana-se quem pensa que a cidade se resume a compras. Os estúdios fitness vêm seduzindo cada vez mais turistas e dividem espaço na agenda dos amantes da vida ao ar livre.

Correr e pedalar na Ocean Drive, com o mar azul de um lado e as construções art déco de outro, é um programa obrigatório para quem adora esportes. Mas, se quiser fugir do burburinho turístico, aposte na pista da Collins Avenue, entre a 21st e a 46th street. Você já se sente em casa? Encare trajetos menos conhecidos, como a nova ciclovia Virginia Key Bike Trail, em Key Biscayne. A trilha tem uma vegetação mais fechada, mas ainda dá para tirar boas fotos com vista para a baía, onde é legal alugar uma prancha de stand up paddle. Aproveite também a areia fofa das praias, como a da South Beach (em frente à 3rd Street), para praticar ioga, a modalidade queridinha de quem vive por lá. As adeptas de uma atividade mais *power* vão curtir os vários estúdios de crossfit que abriram na cidade, como o I Am Crossfit, na 81st Street.
QUANDO IR Difícil pegar dias ruins, mas o calor aperta de junho a agosto. Entre dezembro e março, os norte-americanos invadem o local e os preços sobem.
ONDE FICAR O Carillon Hotel & Spa (www.carillonhotel.com, a partir de US$ 308) é o maior spa de Miami e tem uma superacademia. Se você curte aulas de ioga ao ar livre, conheça o novo 1 South Beach (www.1hotels.com, desde US$ 265) e compre produtos orgânicos no seu lobby.

Fotos: Danita Delimont/Getty Images (Fernando de Noronha), Howard Kingsnorth/Getty Images (Austrália), Divulgação (Nepal).

FERNANDO DE NORONHA (Pernambuco - Brasil)

Não é à toa que Noronha se tornou o destino mais cobiçado do país. O conjunto de praias paradisíacas está rodeado por uma vida marinha em abundância e cercado pelo verde preservado do arquipélago. Tudo isso se une à receptividade dos moradores locais, criando uma atmosfera única e totalmente especial.

É dentro d'água que se passa a maior parte do tempo, conhecendo ilhotas selvagens e queimando calorias em mergulhos com cilindro e snorkel, no meio de peixes coloridos e tartarugas gigantes. Quem prefere ficar acima da superfície costuma surfar na Cacimba do Padre ou buscar passeios mais calmos de caiaque saindo do porto e de stand up paddle na Praia do Sancho. O aquasub também é divertido: você se segura em uma prancha puxada por um barco (haja força no braço!) e vai contemplando o fundo do mar, passando perto de naufrágios e, surpresa, tubarões! Em terra, troque o bugue (transporte oficial de Noronha) por uma bike e percorra as trilhas de pouco mais de 2 quilômetros da Costa Azul ou da Esmeralda, que passa pelo Morro dos Dois Irmãos, um ótimo ponto para admirar o pôr do sol.

QUANDO IR O mar é bom para o mergulho em setembro e outubro. Já o surfe – para quem já manda bem – vai de dezembro a fevereiro. Nos meses de março a junho, os preços caem por causa da chuva, mais frequente. Só não esqueça o protetor solar porque sempre faz sol.

QUEM FAZ Na Águas Claras (www.aguasclaras-fn.com.br), o mergulho sai a partir de R$ 360. E a Ilha de Noronha (www.ilhadenoronha.com.br) faz o aquasub por R$ 120.

AUSTRÁLIA

Poucos valorizam tanto a vida *outside* como os australianos (o país concentra a maior população de surfistas do mundo!). E, mesmo que você não seja boa no esporte, aproveite a natureza gigantesca e exclusiva da grande ilha para se jogar em outras aventuras.

Apesar do ritmo agitado do centro de Sydney, basta vagar rumo às mais de 100 praias da cidade para encontrar pessoas praticando exercícios a qualquer hora do dia, especialmente em Manly e Bondi Beach. Nessa última, você consegue jogar vôlei de areia, nadar em piscinas com água salgada (e gelada) e percorrer uma trilha linda à beira-mar até Coogee Beach. O clima de esporte, sol e qualidade de vida impera nos três refúgios da costa leste: Gold Coast, Sunshine Coast e Byron Bay. Pode apostar como os dias vão passar bem devagar – ainda mais se você desenrolar um mat de ioga de frente para o oceano. A uma hora de Melbourne, ao sul, a Great Ocean Road tem 243 quilômetros cênicos. As curvas da estrada beiram o mar azul de um lado e as encostas verdes do outro, passando pelo Campbell National Park, onde estão enormes pedras conhecidas como Doze Apóstolos. Quem ama bike deve fechar o trajeto de quatro dias (pense nas pernas definidas!) com as agências de turismo, que também disponibilizam vans de apoio. Bem ao norte do país, a Grande Barreira de Corais, em Cairns, pede um mergulho pelos maiores recifes do mundo. Há opções de passeios curtos de um dia ou mais prolongados de até cinco noites.

QUANDO IR Sydney e Melbourne de setembro a março. Já de junho a outubro, a visibilidade da Grande Barreira é melhor.

ONDE FICAR Você pode se hospedar no melhor hotel com centro fitness do país, o Hilton Sydney (www.hilton.com) a partir de US$ 215. Na Gold Coast, o Gwinganna (www.gwinganna.com, a partir de US$ 299) oferece programa detox, trilhas e meditação. Já na Grande Barreira, o Daydream Island (www.daydreamisland.com, a partir de US$ 250) organiza atividades na praia.

NEPAL

Casa do Monte Everest, o Nepal é um país superconvidativo. Impossível não se encantar pelos monastérios ao longo das íngrimes trilhas e pela simpatia de seus moradores.

Caminhar é o único meio de cruzar seu relevo acidentado. Boa notícia: a grande variedade de montanhas permite que não só alpinistas qualificados participem de escaladas, como também viajantes em busca de experiências de vida. Pode ser o momento ideal para você se desafiar ou fazer uma reflexão interna. Nos roteiros acima dos 5 mil metros, recomenda-se conhecimento em alpinismo. Já abaixo disso, as exigências são ter um bom condicionamento físico e muita garra. O treinamento prévio e a aclimatação são fundamentais – guarde alguns dias para se preparar. As rotas mais leves estão na região da Montanha Annapurna, com trekkings de uma semana, que alcançam a altitude máxima de 3 200 metros. Também há percursos mais tranquilos no próprio Everest, parando no seu campo-base, aos 5 364 metros, ou antes.

QUANDO IR De março a junho e entre setembro e novembro, quando o clima fica acima de 0 °C e o céu é, geralmente, azul.

QUEM LEVA A Freeway oferece um pacote de trekking de 19 noites até o campo-base do Everest a partir de US$ 4 400, sem passagens (www.freewayviagens.tur.br). E a Venturas tem as mesmas noites por US$ 3 990 (www.venturas.com.br). BF

"Corro para me sentir confiante, viva e livre"

Abrir o próprio negócio esgotou tanto a mente de Miriã Fonseca, 32 anos, que ela demorou a perceber como a má alimentação havia mudado seu corpo. Uma temporada num spa foi o start para sua perda de peso, comemorada com muita emoção em uma prova de 10K.

Chegar à minha cidade natal, Santos (litoral de São Paulo), e ver que as pessoas não me reconheciam abriu meus olhos para que eu enxergasse pela primeira vez os 18 quilos que tinha ganhado quando saí de casa para ir atrás de um sonho. Alguns dizem que fui ousada ao deixar o diploma de nutricionista na gaveta e partir de Santos (no litoral de São Paulo) para o Vale do Ribeira, perto de Curitiba, com a ideia de abrir uma casa noturna. Sabia que era um bom negócio, mas não tinha ideia do trabalho que daria.

A burocracia era tão grande que eu fazia dupla jornada: de manhã, corria atrás das papeladas e dos fornecedores e, depois, passava a madrugada toda coordenando os shows. O stress era meu maior companheiro e eu não conseguia fazer uma refeição tranquila sem ter na cabeça uma lista de coisas para resolver. As semanas corriam e eu não via que estava engordando. E não é que eu comia com exagero. Pelo contrário: só almoçava quando dava e, praticamente, repetia o café da manhã no jantar. Péssima escolha, né?

Como minhas roupas já não me serviam mais, troquei as calças jeans por leggings e as camisetas por vestidos. Após um ano e oito meses, minha paciência se esgotou com todas as exigências para conseguir manter o negócio ativo e voltei para casa. Lá, as pessoas comentavam como eu havia engordado. Até minha mãe pegava no meu pé para que eu cuidasse do meu peso. A preocupação não era à toa, já que, dez anos antes, tinham me diagnosticado com diabetes tipo 1, resultado de um trauma da adolescência: aos 18, fui violentada em uma balada e isso funcionou como um gatilho para o início da doença autoimune.

Sabíamos que eu precisava cuidar muito bem da minha alimentação porque tenho que controlar o que como para calcular a quantidade certa de insulina a ser aplicada. Mas, em vez disso, entrei em um processo depressivo e parei de sair de casa. Pouco ligava para o que colocava no prato e não desejava encontrar mais ninguém. No Natal, minha mãe perguntou o que eu queria de presente e pedi uma temporada em um spa. Esperava perder pelo menos 15 quilos nos 20 dias que passaria lá, mas eliminei somente 6. Fiquei muito decepcionada. Afinal, me exercitava quatro vezes por dia. E adorava! Quando adolescente, sempre curti musculação.

Ah, mas se enganou quem pensou que eu fosse desistir. Segui, firme e forte com a reeducação alimentar e a ginástica. Levava marmita para cima e para baixo e mantive o cardápio diário com até 1 200 calorias. Acelerei a perda de peso e, em menos de um ano, voltei aos 65 quilos. Tudo estava ótimo: comecei a praticar muay thai, arranjei um emprego novo... Mas, então, sofri um acidente no trabalho – lesionei seriamente o braço – e fiquei proibida de fazer qualquer atividade por dois anos. Mesmo assim, segui com o controle no prato e cheguei aos 55 quilos. A gente acaba aprendendo o que faz bem para o nosso corpo.

Em março do ano passado, fui liberada para praticar corrida. Foi como amor à primeira vista, daqueles que emocionam até a alma. Eu me lembro de ter chorado ao completar minha primeira prova de 10 quilômetros. É como se tivesse rompido com a depressão do passado, sabe? Na pista, conheci novos amigos, com quem estou sempre junto – nós costumamos participar de revezamentos de ultramaratona. Até uma meia maratona eu já conquistei! Hoje, corro pelos diabéticos. Corro pelas mulheres. Corro para me sentir confiante, viva e livre. Corro para ser feliz!

Foto: Lu Cristhovam. Beleza: Amazon Rai. Camisa FYI, short Espaço

3 aprendizados de Miriã

1 **PREPARE SUA MARMITA.** Com a correria do dia a dia, fica difícil comer a cada três horas. Por isso, tenha sempre um lanchinho em mãos. "Quando sei que não vai dar tempo de almoçar, cozinho um grelhado com legumes para comer em qualquer lugar", conta Miriã.

2 **SUBA NA BALANÇA.** Uma vez por semana, cheque seu peso e comemore cada conquista. Só não faça isso todos os dias para evitar neuroses. Se o resultado não for o esperado, mantenha a calma e repense os seus exageros.

3 **INVISTA NOS TERMOGÊNICOS.** Para acelerar o metabolismo, uma ajudinha extra – e saborosa – é muito bem-vinda. Miriã aposta em chá-mate, amendoim e canela. "Bebo café inclusive antes de dormir."

Veja aqui os telefones e sites das marcas e dos serviços apresentados nesta edição.
BOA FORMA não publica endereços nem fornece telefone dos especialistas consultados.

A

Acquaflora
☎ (16) 3234-4950, SP
Adcos
☎ 0800-7221123
Adidas
www.adidas.com.br
Ag Guerreiro
☎ (11) 2362-1790, SP
Alcaçuz
☎ (11) 3894-2520, SP
Alfaparf Milano
☎ 0800-0212652
Animale
☎ (11) 3152-6400, SP
Aversão
www.aversao.iluria.com

B

Billabong
☎ (11) 5189-4688, SP
Bio2 Organic
sac@bio2organic.com.br
Bioderma
sac@bioderma.net

C

Canal Off
☎ (11) 3898-7500, SP
Caudalie
☎ (11) 3032-7564, SP
C&A
☎ (11) 2131-0004, SP
Champion
www.championyot.com.br
Cless Cosméticos
www.cless.com.br
Contém 1g
☎ 0800-7501300
Converse
www.converse.com.br
Corello
☎ (11) 3120-8090, SP

D

Dafiti
www.dafiti.com.br
Dermage
☎ 0800-0241064
Diesel
☎ (11) 3071-1253, SP
Dio Mio
www.diomio.com.br
Dive for Fun
diveforfun.com.br
Dzarm
☎ 0800- 473114

E

Espaço
☎ (11) 5181-2334, SP
Etrof
☎ (11) 3221-4221, SP

F

Farfetch
www.farfetch.com/br
Farm
www.farmrio.com.br
Finn
☎ 0800-0111145
Fleischeggs
☎ 0800-7041931
Flormel
☎ (16) 3707-0070, SP
Forever 21
☎ (11) 4561 8074, SP
FYI
www.fyistore.com.br

G

Germaine de Capuccini
☎ (11) 2169-2966, SP

H

Hering for You
☎ 0800-473114

I

Iracema
www.estudioiracema.com.br
Isdin
☎ 0800-7747474
Ísvara Instituto de Yoga
☎ (19) 3203-1918, SP

J

Jequiti
☎ 0800-7757373
John Frieda/Sephora
☎ (21) 3543-5949, RJ
Jundiá
☎ 0800-7729998

K

Kibon
☎ 0800-7079933
Kiss NY
☎ (11) 23694004, SP

L

La Roche- Posay
☎ 0800-7011552
Le Manjue Organique
☎ (11) 3034-0631, SP
Linea
☎ 0800-7227546
L'Oréal Paris
☎ 0800-7016992
Los Paleteros
sac@paleterialoshermanos.com.br

M

M.A.C
☎ 0800-8921695
Mamma Fit
www.mammafit.com.br
Marchon
☎ (11) 4007-2298, SP
Marco Boni
☎ (11) 4615-6501, SP
Maria Ruiva
☎ (11) 98112-2476, SP
Melora
☎ (11) 4003-2141, SP
Morana
www.morana.com.br
Mormaii
www.mormaiishop.com.br

N

Naked
www.sorvetenaked.com.br
Nars
☎ 0800-148023
Natura
☎ 0800-115566
New Balance
☎ (11) 5181-6136, SP
Nike
☎ 0800-7036453
Nu
www.nubodywear.com.br
Nuxe
☎ 0800-7733450

O

Oakley
☎ 0800-7578000
Océane Femme
☎ (11) 2171-0142, SP
Olha Que Linda
☎ (11) 3224-8202, SP
Olympiah
☎ (11) 3198-9481, SP

P

Pantene
☎ 0800-7015515
Passarela
www.passarela.com.br
Patogê
www.patoge.com.br
Pernambucanas
www.pernambucanas.com.br
Puma
shop.brasil.puma.com

R

Riachuelo
www.riachuelo.com.br
Ricca
☎ (11) 3371-9599, SP
RoC
☎ 0800-7036363
Rochinha
www.sorvetesrochinha.com.br

S

Salon Line
www.lojadasalonline.com.br
Salt Sun & Bikinis
www.saltsunbikinis.com.br
Seaster
www.seaster.com.br
Senscience
www.senscience.com.br
Shakira/Puig
☎ 0800-7043440
Speedo Eyewear
☎ (11) 4096-9640

T

Talika/Sephora
☎ (21) 3543-5949, RJ
The Beauty Box
☎ 0800-7299070
The Body Shop
☎ (11) 3024-6053, SP
Timberland
www.timberland.com.br
Timex
www.timexstore.com.br
T. Ishida
www.tishida.com.br
Tory Sport
www.torysport.com

U

Under Skin
☎ 0800-7289700
Urban Arts
☎ (11) 3062-7370, SP
U. S. Army
☎ (11) 5533-5019, SP

V

Vert
www.vert-shoes.com.br
Vivara
www.vivara.com.br
Vult
☎ (11) 4736-8890, SP

grego com colágeno

O iogurte é uma alternativa prática e gostosa para o lanchinho da tarde ou para o pós-treino. Com uma dose extra de proteína, o Grego BOA FORMA, da Verde Campo (R$ 7,90 a bandeja com quatro potinhos), tem zero calorias, gordura e lactose. Conta ainda com colágeno Verisol, com ação comprovada na pele – porque, além do bumbum durinho, a gente quer um rostinho firme, certo?

Foto: Mariana Pekin. Preço pesquisado em dezembro de 2015.